

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
กรุงเทพมหานคร



นางสาว ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล

สถาบันวิทยบริการ
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-13-0335-1

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

FACTORS AFFECTING FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR OF OVER WEIGHT
STUDENTS IN ELEMENTARY SCHOOLS UNDER THE OFFICE OF
PRIVATE EDUCATION COMMISSION IN BANGKOK METROPOLIS

Miss Natakorn Chinsriwongkul

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Health Education

Department of Physical Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2001

ISBN 974-13-0335-1

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะ
โภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร
โดย นางสาว ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล
สาขาวิชา สุขศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทณี หอมสนิท

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไพฑูรย์ สินลารัตน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัญย์ สุกกรี)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทณี หอมสนิท)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุขีวะ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพย์สิริ กาญจนวาสี)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. สุจิตรา สุขคนธทรัพย์)

สถาบันวิจัยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล : ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน
 มาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร
 (FACTORS AFFECTING FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR OF OVER WEIGHT STUDENTS IN ELEMENTARY SCHOOLS
 UNDER THE OFFICE OF PRIVATE EDUCATION COMMISSION IN BANGKOK METROPOLIS)
 อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ .ดร .เทพวณี หอมสนิท , 240 หน้า. ISBN 974-13 - 0335 - 1

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับ
 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะ
 โภชนาการเกินมาตรฐาน ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย โดยสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บ
 รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำนวน 397
 คน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จำนวน 58 โรงเรียน โดยได้รับ
 แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น 397 ฉบับ จากนั้นจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน
 มาตรฐาน หาความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ไค - สแควร์ และสถิติการวิเคราะห์
 ถดถอยพหุคูณแบบหลายขั้นตอน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง เป็นบุตรคนที่ 1 ใน
 จำนวนพี่น้อง 2 คน ร้อยละ 83.6 ของนักเรียนมีบิดามารดาที่มีรูปร่างอ้วน นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภค
 อาหารโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ สำหรับทัศนคติด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานพบว่า ร้อยละ 93.9
 เห็นด้วยกับทัศนคติที่ว่าคนอ้วนคือคนที่อยู่ดีกินดีและร้อยละ 70.50 เห็นด้วยว่าคนอ้วนคือคนที่มีสง่าราศี ในด้าน
 พฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่าร้อยละ 68.8 รับประทานอาหารปริมาณมากที่สุด ในมื้อเย็นและร้อยละ 81.6
 รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อต่อวัน ส่วนเวลาในการรับประทานอาหารมื้อเย็นพบว่าร้อยละ 87.9 รับประทานอาหาร
 ภายหลังเวลา 18.00 น.

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า
 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อายุของ
 นักเรียน ศาสนาและสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร ปัจจัยเสริม ได้แก่
 พฤติกรรมของผู้ปกครอง ครูและเพื่อน ระดับการศึกษาของบิดาและอาชีพของมารดา

3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน พบว่า
 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ศาสนา และสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน ปัจจัยเอื้อ
 ได้แก่ แหล่งขายอาหาร รายได้นักเรียนและรายได้ครอบครัว ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมของผู้ปกครอง
 ครูและเพื่อน การศึกษาของบิดา และการรับรู้สื่อโฆษณา

ภาควิชา.....พลศึกษา.....	ลายมือชื่อนิสิต.....
สาขาวิชา.....สุขศึกษา.....	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ปีการศึกษา.....2544.....	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

42837002927 : MAJOR HEALTH EDUCATION

KEY WORD : FACTORS AFFECTING / FOOD CONSUMPTION BEHAVIORS / OVER WEIGHT STUDENTS /
ELEMENTARY SCHOOLS / THE OFFICE OF PRIVATE EDUCATION COMMISSION

NATAKORN CHINSRIWONGKUL : FACTORS AFFECTING FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR OF
OVER WEIGHT STUDENTS IN ELEMENTARY SCHOOLS UNDER THE OFFICE OF PRIVATE
EDUCATION COMMISSION IN BANGKOK METROPOLIS. THESIS ADVISOR : ASSO. PROF. DR .
TEPWANEE HOMSANIT , H.S.D. 240 pp. ISBN 974 - 13 - 0335 - 1

The purposes of this research were to study (a) the relationships among predisposing factors , enabling factors and reinforcing factors with food consumption behaviors of students and (b) the affecting of those food consumption behaviors of over weight students. The questionnaires were constructed by the researcher and sent to the 397 over weight students in Prathomsuksa six from 58 elementary schools under the Office of Private Education Commission in Bangkok Metropolis . The obtained data were then analyzed into percentages , means , standard deviations. Pearson Product - Moment Correlation Coefficient , Chi - Square and Stepwise Multiple Regression Analysis were also applied .

The results were as follows :

1. Most over weight students were males. Most of them were the first child from the two sibling families. Eighty three point six percent of students were having obese parents . Students' knowledge of food consumption was at the " fair" level . Among students ' negative attitudes, it was found that 93.9 percent believed that obese people are wealthy and 70.5 percent agreed that obese people are having good personality . Regarding students ' food consumption behaviors , it was found that 68.8 percent of students overate at dinner , 81.6 percent of them ate more than 3 meals a day , and 87.9 percent of them had dinner after 6 p.m.

2. Factors on relationship with food consumption behaviors which significant at the .05 level were : predisposing factors were beliefs about food consumption ; attitudes towards over weight nutrition ; age of students ; religions and obesity in family members . Enabling factors were the sources where food was purchased. Reinforcing factors were parents, teachers , and peers' behaviors including father's education and mother's occupation .

3. Predisposing factors affecting food consumption behaviors of over weight students were : beliefs about food consumption ; religions and obesity in family members . Enabling factors included the sources where food was purchased , students' allowance and family income , while parents , teachers , and peers' behaviors , father education and students' media perception were reinforcing factors .

Department....Physical Education..... Student's signature.....

Field of study....Health Education..... Advisor's signature.....

Academic year.....2001..... Co-advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถของ รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวานี หอมสนิท อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอมอัชฌา วัฒนบุญรานนท์ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจอย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของท่านทั้งสองเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาสละเวลา ให้ข้อคิดเห็นและตรวจแก้ไขแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุชีวะ ที่กรุณาให้คำปรึกษาสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียนและผู้ปกครองนักเรียน รวมทั้งขอขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งในการทดลองเครื่องมือวิจัยและให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณคุณวรพงษ์ - อลิสา เพ็ชรรัตน์ ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลและเป็นกำลังใจอย่างดียิ่ง รวมทั้งคุณพจนา เทียนธาดา ที่ให้ความช่วยเหลือในการติดต่อขอข้อมูลจากโรงเรียนทั้ง 58 โรงเรียน และขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือที่ไม่ได้กล่าวนาม ณ ที่นี้ รวมไปถึงขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กรุณาให้ทุนอุดหนุนการวิจัยบางส่วน

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ มารดาและสมาชิกในครอบครัวทุกคน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจที่สำคัญในการศึกษาครั้งนี้ และที่สำคัญขอกราบขอบพระคุณครูและอาจารย์ทุกท่านตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงปัจจุบัน ที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้ในการศึกษาเล่าเรียนและเป็นกำลังใจในการเรียนเสมอมา คุณความดีของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชา คุณบิดา มารดา และครูอาจารย์ทุกท่านที่ประสาทวิชาให้แก่ผู้วิจัย

ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	5
1.4 ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
1.6 ประโยชน์ที่จะได้รับ.....	8
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ.....	10
2.2 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ.....	20
2.3 พฤติกรรมการบริโภค.....	24
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ.....	32
2.5 กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	45
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	46
3.1 รูปแบบการวิจัย.....	46
3.2 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	46
3.3 กลุ่มตัวอย่างประชากร.....	46
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
3.5 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	52

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
3.8 สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	54
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	131
รายการอ้างอิง.....	176
ภาคผนวก.....	186
ภาคผนวก ก.....	187
ภาคผนวก ข.....	189
ภาคผนวก ค.....	197
ภาคผนวก ง.....	201
ภาคผนวก จ.....	204
ภาคผนวก ฉ.....	206
ภาคผนวก ช.....	208
ประวัติผู้วิจัย.....	240

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามลักษณะด้านประชากร..... 59
2	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามลักษณะรูปร่างของนักเรียน ,สมาชิกในครอบครัวและกิจกรรมเวลาว่าง..... 62
3	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภค..... 63
4	แสดงจำนวน ร้อยละ ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานที่ตอบถูกต้องในแต่ละข้อ..... 64
5	แสดงจำนวนและร้อยละของทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในแต่ละข้อของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน 66
6	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตามทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน..... 68
7	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร..... 69
8	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร..... 71
9	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามรายได้และรายจ่าย..... 73
10	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามปัจจัยเชื้อ..... 75
11	แสดงจำนวน ร้อยละ ของคะแนนปัจจัยเชื้อที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน..... 76
12	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามลักษณะด้านประชากรของผู้ปกครอง..... 78
13	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ..... 81

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามลักษณะการปรุงอาหารในครอบครัว..... 82
15	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกลักษณะอาหารและรสอาหารที่ชอบรับประทาน..... 83
16	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามมื้ออาหาร,วิธีจัดการอาหารและกิจกรรมเวลาว่าง..... 85
17	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนก ตามการเลือกบริโภคและการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน... 87
18	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนก ตามระดับปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร..... 88
19	แสดงจำนวน ร้อยละ ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตาม คะแนนปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร..... 90
20	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน มาตรฐานจำแนกตามคะแนนปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร..... 95
21	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนก ตามจำนวนมื้อ มื้อที่รับประทานมากที่สุดและเวลาที่รับประทานอาหารมื้อเย็น..... 98
22	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนก ตามลักษณะอาหารและรสอาหารที่ชอบรับประทาน..... 99
23	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนก ตามชนิดของขนมและสาเหตุของการเลือกซื้อมารับประทาน..... 100
24	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนก ตามพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร..... 101
25	แสดงจำนวน ร้อยละ ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตาม พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน..... 103

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า	
26	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินจำแนก พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน.....	106
27	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับการเลือกชนิดอาหาร.....	108
28	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับความถี่ในการบริโภคอาหาร.....	110
29	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร.....	111
30	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม.....	112
31	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับการเลือกชนิดอาหาร	114
32	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับความถี่ในการ บริโภคอาหาร.....	116
33	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับการปฏิบัติตน ในการรับประทานอาหาร.....	118
34	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมกรรมการ บริโภคอาหารโดยรวม.....	120
35	แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายการเลือกชนิดอาหาร	121
36	แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายความถี่ในการบริโภค อาหาร.....	123
37	แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายการปฏิบัติตน ในการรับประทานอาหาร.....	125
38	แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหารโดยรวม.....	128
39	แสดงค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทงแบบสอบถาม ทักษะคติความ เชื่อและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน	196

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 แผนภูมิแสดงการวิเคราะห์พฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการ ฯ.	19
2 แผนภูมิแสดง The PRECEDE Framework.....	31
3 แผนภูมิแสดง กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	46



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีผลมาจากกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก จากกระแสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลให้วิถีชีวิตของคนไทยที่เดิมเคยใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและประกอบอาชีพภาคเกษตรกรรม ได้ก้าวไปสู่อาชีพในภาคอุตสาหกรรมและสังคมเมือง ประกอบกับระบบอุตสาหกรรมได้ส่งผลให้ประเทศไทยมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคม การแข่งขันทางการตลาด การสื่อสารและการคมนาคม ตลอดจนการใช้เทคโนโลยีและสารสนเทศ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตและแบบแผนการบริโภคอาหารของครอบครัวและเด็กไทยเป็นอย่างมาก จะเห็นได้จากปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยในปัจจุบันมีผลมาจากปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมากขึ้นตามลำดับ และมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นในอนาคต ถ้าหากประชาชนยังมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (เรณู โกยสุโข , 2540)

การพัฒนาพลเมืองให้มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรงจะเป็นพื้นฐานอันสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชนถ้าได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพในปัจจุบันย่อมเป็นพลังที่สำคัญของชาติในอนาคต การที่เด็กจะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ อาหารนับว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยดังกล่าว การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะและอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม อีกทั้งมีคุณค่าหลักทางโภชนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อสุขภาพของบุคคลทุกวัย อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายตั้งแต่วัยแรกเริ่มของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดในการพัฒนาประเทศ เพราะเด็กจะเจริญเติบโตขึ้นเป็นประชากรผู้รับภาระของประเทศในอนาคต (ฉวีวรรณ กินาวงศ์ , 2533)

ในด้านจิตวิทยาพัฒนาการเด็ก ถือว่าสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กไม่น้อยกว่าพันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดูถือว่าเป็นส่วนสำคัญยิ่งส่วนหนึ่งของการจัดสภาพแวดล้อมของเด็ก โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ ทั้งนี้เพราะภาวะโภชนาการในส่วนบุคคลเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาทุกด้าน ฉะนั้นการดูแลเด็กอย่างดีและถูกต้องใน

เรื่องเกี่ยวกับโภชนาการถือเป็นความจำเป็นและสำคัญอันดับแรกในการพัฒนาเด็กอันจะทำให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคตได้ (จรรจา สุวรรณทัต , 2540)

แนวโน้มของสาเหตุการตายของคนไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ก่อนปี พ .ศ. 2500 การตายอันดับต้น ๆ จะมีสาเหตุมาจากโรคติดต่อทั้งสิ้น (สถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข , 2543) จนกระทั่งในปัจจุบันการแพทย์สาธารณสุขพัฒนาขึ้น มีการกำบังป้องกันและควบคุมโรค

ดีขึ้น โรคเหล่านี้จึงค่อย ๆ ลดลงตามลำดับ พ.ศ. 2541 โรคติดต่อที่เป็นสาเหตุการตายของประชากรไทยได้ลดลงมาต่ำกว่าอันดับที่ 5 โรคติดต่อได้ลดลง ในขณะที่ความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคมเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ประชากรมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในทุกเพศทุกวัยในด้านต่าง ๆ เช่น การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีไขมัน ความเครียด ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขในปัจจุบัน เนื่องจากแนวโน้มของโรคเหล่านี้มีอัตราสูงขึ้นและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในอันดับแรกของประเทศไทย

นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนได้ศึกษาข้อมูลสภาพปัญหาด้านโภชนาการ / สุขภาพของเด็กในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร ในปีงบประมาณ 2537 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน , 2539) พบว่าถ้าใช้น้ำหนักเทียบกับเกณฑ์ นักเรียนชายในระดับประถมศึกษา มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 18.7 นักเรียนหญิงมีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 16.8 และพบโรคอ้วนในอัตราร้อยละ 9.4 และจากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 8 โรงเรียน รวมนักเรียนทั้งสิ้น 2,885 คน โดยแบ่งเป็นสังกัดละ 2 โรงเรียน ได้แก่ กรุงเทพมหานคร สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ ทบวงมหาวิทยาลัยและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน โดยติดตามซึ่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง เทอมละ 1 ครั้ง รวม 6 ครั้ง ในช่วงเวลา 3 ปี (2535 - 2537) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเป็นโรคอ้วนสูงสุดระหว่างร้อยละ 25.9 - 31.5 รองลงมาได้แก่ นักเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เป็นโรคอ้วนระหว่างร้อยละ 25.7 - 28.1 (กรมอนามัย กองโภชนาการ , 2542)

การอ้วนในเด็กนอกจากจะทำให้เกิดการอ้วนต่อไปในผู้ใหญ่และยากต่อการลดน้ำหนักแล้วยังก่อให้เกิดผลเสียต่างๆ อีกมากมาย อาทิ เด็กอ้วนจะเฉื่อยชา ทำงานช้า ปวดข้อและกระดูกบ่อย ๆ มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนก็จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคกระดูกและข้ออักเสบ โรคปวดหลัง นอกจากผล

กระทบทางด้านร่างกายแล้ว ภาวะอ้วนยังส่งผลกระทบต่อเด็กทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก จาก การที่ร่างกายอ้วน ทำให้การมีภาพลักษณ์เสีย มักถูกล้อเลียนจากเพื่อนฝูง เด็กอ้วนอาจกลายเป็นเด็กที่มีปมด้อย มีความรู้สึกว่าตนเองต่างไปจากเพื่อน มองดูไม่สวยงาม ถ้าปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไข ความรู้สึกด้านลบนี้จะติดตัวจนเป็นผู้ใหญ่

การเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ล้วนส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนทั้งสิ้น จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน และปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อภาวะโภชนาการคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ทั้งนี้เนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะส่งผลโดยตรงต่อปริมาณ และคุณค่าของอาหารที่เด็กได้รับ กล่าวคือ ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ จะส่งผลทำให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ในทางตรงกันข้าม หากเด็กได้รับอาหารในปริมาณที่มากเกินความต้องการของร่างกายแล้ว จะส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพดังที่กล่าวมาเบื้องต้น

จากสภาพปัญหาดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขโดยเร่งด่วน เนื่องจากการที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน เป็นสาเหตุหนึ่งของการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร ซึ่งยังไม่ปรากฏว่ามีการศึกษานักเรียนในโรงเรียนสังกัดดังกล่าวเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบกับกรุงเทพมหานครเป็นแหล่งรวมวัฒนธรรมตะวันตกหลายแขนง และที่สำคัญในเรื่องที่เกี่ยวกับอาหารซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน โดยเฉพาะลักษณะอาหารประกอบด้วยไขมันสูงไม่เหมาะต่อการบริโภค และที่สำคัญเพื่อให้ได้ทราบข้อเท็จจริงในสาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการประยุกต์เนื้อหาด้านโภชนาการให้เหมาะสม ตลอดจนเป็นการนำข้อมูลจากการศึกษามาใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร รวมทั้งการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีศักยภาพในการพัฒนาประเทศชาติให้ประสบความสำเร็จทัดเทียมนานาประเทศได้อย่างเต็มความภาคภูมิใจ พร้อมทั้งยังเป็นการลดปัญหาสาธารณสุขได้ในระดับหนึ่งอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร

1.1 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ซึ่งปัจจัยนำได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะการปฏิบัติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและลักษณะด้านประชากร

1.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ซึ่งปัจจัยเอื้อได้แก่ แหล่งขายอาหาร ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และอำนาจในการซื้ออาหาร

1.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ซึ่งปัจจัยเสริมได้แก่ พฤติกรรมของผู้ปกครอง พฤติกรรมของเพื่อน พฤติกรรมของครู การรับรู้สื่อโฆษณา และลักษณะด้านประชากรของผู้ปกครอง

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานที่สมัครใจและได้รับอนุญาตจากทางผู้ปกครองและความร่วมมือจากทางโรงเรียน ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 58 โรงเรียน โดยเป็นโรงเรียนที่ทำการสอนเฉพาะระดับประถมศึกษาเท่านั้น

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่

2.1 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย

- 2.1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- 2.1.2 ทศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
- 2.1.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- 2.1.4 ลักษณะด้านประชากร
 - 2.1.4.1 เพศ
 - 2.1.4.2 อายุ
 - 2.1.4.3 ลำดับการเป็นบุตร
 - 2.1.4.4 ขนาดของครอบครัว
 - 2.1.4.5 จำนวนพี่น้อง
 - 2.1.4.6 การนับถือศาสนา
 - 2.1.4.7 สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน

2.2 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย

- 2.2.1 รายได้ของครอบครัว
- 2.2.2 รายได้ของนักเรียน
- 2.2.3 แหล่งขายอาหาร
- 2.2.4 อำนาจในการซื้ออาหาร

2.3 ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย

- 2.3.1 การรับรู้จากสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ
- 2.3.2 พฤติกรรมของผู้ปกครอง
- 2.3.3 พฤติกรรมของเพื่อน
- 2.3.4 พฤติกรรมของครู
- 2.3.5 ลักษณะด้านประชากร
 - 2.3.5.1 อายุของผู้ปกครอง
 - 2.3.5.2 ระดับการศึกษาของบิดา
 - 2.3.5.3 ระดับการศึกษาของมารดา
 - 2.3.5.4 อาชีพของบิดา
 - 2.3.5.5 อาชีพของมารดา

2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย

2.4.1 การเลือกชนิดอาหาร

2.4.2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

2.4.3 การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

ข้อตกลงเบื้องต้น

เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในการวิจัยครั้งนี้ใช้การประเมินจากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 ซึ่งถือเป็นเกณฑ์ที่เชื่อถือได้สำหรับประเทศไทย

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร** หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทำให้นักเรียนมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในที่นี้ ได้แก่ การเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

2. **ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน** หมายถึง ผู้ที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุซึ่งเมื่อเทียบค่ามาตรฐานกับกราฟแปลผลภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน ในหนังสือเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 แล้วอยู่ในระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90 - 97 จัดเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติหรือท่วม (เริ่มอ้วน)

3. **ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน** หมายถึง องค์ประกอบหรือสิ่งกระตุ้นที่มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์และวางแผนในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (PRECEDE Framework) โดยนำเอาขั้นตอนที่ 3 , 4 และ 5 มาเป็นแนวทางการศึกษา ดังรายละเอียดของกรอบแนวคิดในการวิจัย

ปัจจัยนำ หมายถึง ปัจจัยที่ช่วยสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน ในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในที่นี้ได้แก่ ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและลักษณะด้านประชากร

ปัจจัยเชื้อ หมายถึง ปัจจัยเชื้ออันวัยที่อยู่ภายนอกตัวนักเรียน ที่ช่วยให้นักเรียนที่มีแรงจูงใจในตัวเองอยู่แล้วกระทำพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ในที่นี้ได้แก่ แหล่งขายอาหาร รายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียน อำนาจในการซื้ออาหาร

ปัจจัยเสริม หมายถึง ปัจจัยภายนอกตัวนักเรียน เป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระตุ้นหรือผลักดันให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ การรับรู้จากสื่อมวลชนต่าง ๆ พฤติกรรมของเพื่อน พฤติกรรมของผู้ปกครอง พฤติกรรมของครู รวมไปถึงลักษณะด้านประชากรโดยทั่วไปของผู้ปกครอง

4. นักเรียนประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนเพศชาย และเพศหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2543 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร ที่สมัครใจและได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองรวมทั้งได้รับความร่วมมือจากทางโรงเรียน จำนวน 58 โรงเรียน

5. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความคิดความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับการวิเคราะห์ประเภทสารอาหารและสารอาหาร การเลือกบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

6. ทศนคติต่อภาวะโภชนาการเกิน หมายถึง ความนึกคิดหรือความเข้าใจของนักเรียนต่อภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งอาจจะมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ และจะทำให้ให้นักเรียนเกิดความไม่เต็มใจทำให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอาหารตามความคิดความเข้าใจนั้น

7. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้สึกความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเลือกบริโภคอาหาร ในเรื่องอาหารที่ควรรับประทานและไม่ควรรับประทาน คุณประโยชน์และโทษของอาหาร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอน ในการเสริมเนื้อหาการเรียนการสอนในด้านสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน ตลอดจนปรับวิธีและแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียน

2. เป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานของรัฐในการวางแผนระดับนโยบายของการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพของสังคมโดยรวม โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน ในการนำความรู้พื้นฐานไปประยุกต์ใช้สำหรับแนะนำกับผู้ปกครองและครูต่อไป

3. เป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า และวิจัย ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน อันเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขในการวางแผนเพื่อพัฒนาสุขภาพของเด็กในวัยเรียนต่อไป

4. เป็นแนวทางสำหรับครูและผู้บริหารโรงเรียนในการนำผลการวิจัยมาใช้ในการวางแผนดำเนินโครงการโภชนาการต่าง ๆ เพื่อควบคุม แก้ไขปรับปรุง และส่งเสริมให้ภาวะโภชนาการของนักเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักคณะกรรมการการศึกษาเอกชนดีขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมแนวความคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แนวความคิดเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภค

- 1.1 ความหมายของภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
- 1.2 โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน
- 1.3 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อกรบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
- 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ
- 1.5 การประเมินภาวะโภชนาการ
- 1.6 การจำแนกภาวะโภชนาการ
- 1.7 พฤติกรรมการบริโภค

ส่วนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่นำมาใช้ในงานวิจัย PRECEDE Framework แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ

ส่วนที่ 4 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 แนวความคิดเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ

1.1 ความหมายของภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

การที่คนเราจะมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ปัจจัยที่สำคัญอันหนึ่งคือปัจจัยทางด้านโภชนาการ หากรับประทานอาหารอย่างถูกต้องหลักโภชนาการแล้วจะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สำหรับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานนั้นนักวิชาการส่วนใหญ่ให้คำนิยามที่ค่อนข้างคล้ายคลึงกันดังนี้

อารี วัลยะเสวี (2525) กล่าวว่า โรคอ้วน หมายถึงภาวะที่อวัยวะไขมันขยายมากจนผิดสัดส่วนจากเนื้อเยื่อส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย โรคอ้วนนับเป็นภาวะทุพโภชนาการแบบเกินอาหารที่ได้รับเกิน จะถูกสะสมไว้ในรูปของไขมัน

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2532) กล่าวว่า คนอ้วน หมายถึงผู้ที่มีน้ำหนักร่างกายสูงกว่าน้ำหนักเฉลี่ยเกินกว่าร้อยละ 20 ถ้าสูงกว่าร้อยละ 10 แต่ไม่ถึงร้อยละ 20 เรียกว่าน้ำหนักมากเกินขนาดแต่ยังไม่อ้วน

อุทุมพร สุทัศน์วรุฒิ (2534) กล่าวว่า ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) หมายถึง การที่ร่างกายมีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงแล้วเกินกว่ามาตรฐานที่กำหนด โดยผู้ที่มีน้ำหนักเกินอาจเกิดจากมีโครงกระดูกใหญ่ หรือมีเนื้อเยื่อไขมันมาก หรืออ้วนเกินไป หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน อาจไม่เป็นโรคอ้วนก็ได้

กรมอนามัย,กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้ให้ความหมายภาวะโภชนาการเกินว่าหมายถึงผู้ที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เมื่อเทียบค่ามาตรฐานกับกราฟแปลผลภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนแล้วอยู่ในระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90-97 จัดเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์หรือท่วม

จากคำจำกัดความที่กล่าวมาเบื้องต้น สามารถสรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการเกิน หมายถึงสภาวะร่างกายที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ เป็นภาวะที่อวัยวะไขมันขยายมากจนผิดสัดส่วนจากเนื้อเยื่อส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย โดยผู้ที่มีน้ำหนักเกินในอนาคตอาจเป็นหรือไม่เป็นโรคอ้วนก็ได้

1.2 โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน

1.2.1 ความต้องการสารอาหารในเด็กวัยเรียน ออบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้กล่าวถึงเด็กวัยเรียนว่า มีช่วงอายุระหว่าง 6 - 10 ปีในเด็กหญิง และอายุระหว่าง 6 - 12 ปีในเด็กชาย อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนจะช้ากว่าวัยทารกและวัยก่อนเรียน แต่การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เด็กวัยนี้โตพอที่จะช่วยตนเองได้ในเรื่องอาหาร รู้จักเลือกว่าชอบหรือไม่ชอบอาหารอะไร อย่างไรก็ตามอาหารที่ชอบนั้นอาจมีคุณค่าทางโภชนาการมากหรือน้อยก็ได้ เด็กสามารถตัดสินใจเองว่าจะเลือกซื้ออาหารชนิดใดมารับประทาน ดังนั้นนอกเหนือจากอาหารหลักที่รับประทานที่บ้านแล้วพฤติกรรมการตัดสินใจซื้ออาหารหรือขนมของเด็กที่โรงเรียนหรือสังคมนอกบ้าน ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการได้ความต้องการสารอาหารในเด็กวัยเรียน ดังต่อไปนี้

พลังงาน

เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานสูง การกำหนดความต้องการพลังงานของร่างกาย ควรพิจารณาจากปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องใช้ในแต่ละวัน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ พลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ หรือเรียกว่าพลังงานความต้องการพื้นฐาน (basal metabolic rate : BMR) อัตราการเจริญเติบโตและพลังงานที่ร่างกายต้องการเพื่อประกอบกิจกรรมต่าง ๆ พลังงานที่ได้รับจากอาหารควรจะมากพอสำหรับการเจริญเติบโตและมีโปรตีนเหลือเก็บสำรองไว้สำหรับการเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานในกรณีที่ขาดแคลน แต่ควรมีปริมาณพอดีและไม่เหลือพอที่จะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ เด็กอายุ 7 - 9 ปี ทั้งชายและหญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 10 - 12 ปี (ชาย) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,850 กิโลแคลอรี และเด็กอายุ 10 - 12 (หญิง) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,700 กิโลแคลอรี

โปรตีน

โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ สารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อบางชนิด รักษาสมดุลกรดและด่าง และสมดุลของน้ำในร่างกายและให้พลังงานได้ ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่พอ เด็กวัยเรียนมีความต้องการโปรตีนต่อน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมลดน้อยลงจากช่วงกลุ่มอายุ 1 - 3 ปี คือ จาก 1.2 กรัม เป็น 1.10 กรัมในช่วงอายุ 4 - 6 ปี และเป็น 1.0 กรัมในช่วงอายุเด็กวัยเรียนตอนปลาย (ช่วงอายุ 7 - 12 ปี) เมื่อคิดความต้องการโปรตีนเป็นกรัมต่อวัน ในเด็กอายุ 7 - 9 ปี เป็น 26 กรัม / วัน เด็กอายุ 10 - 12 ปี (ชาย) เป็น 34 กรัม / วัน เด็กอายุ 10 - 12 ปี (หญิง) เป็น 37 กรัม / วัน

เนื่องจากสภาพการขาดโปรตีนรวมทั้งการขาดเกลือแร่และวิตามินบางชนิดยังพบเสมอในบ้านเรา การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณโปรตีนตามข้อกำหนดขั้นต่ำ จะต้องคำนึงถึงในด้านคุณภาพและความสามารถในการย่อยเป็นหลักสำคัญ โปรตีนที่มีคุณภาพ ได้แก่ โปรตีนจากไข่ นม ปลา ไข่ และเนื้อสัตว์ ซึ่งจะให้โปรตีนสูง พืชที่มีโปรตีนสูงได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง แต่มีข้อจำกัดที่เด็กไม่ชอบรับประทานเท่าใดนัก

ปัจจุบันบ้านเรานิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูปกันมากขึ้น การที่อาหารผ่านกรรมวิธีการผลิตต่าง ๆ อาจเป็นการกระทำที่ทำให้โปรตีนเสื่อมคุณภาพไปด้วย เช่น การใช้ความร้อนสูง โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสภาพที่ปราศจากน้ำ เช่น อาหารทอดชนิดต่าง ๆ อาจเป็นการทำลายกรดอะมิโนบางชนิด หรืออาจจะทำให้อาหารเปลี่ยนสภาพเป็นอาหารที่ย่อยยากขึ้น อย่างไรก็ตาม กรรมวิธีการประกอบอาหารส่วนใหญ่จะทำให้ผลเชิงบวก เช่น ทำให้เนื้อเยื่อของสัตว์มีความนุ่มขึ้น ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารให้แก่ร่างกาย

เกลือแร่และวิตามิน

เกลือแร่และวิตามินเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปตามปกติ การได้รับสารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเป็นผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคหลายชนิด

แคลเซียมและฟอสฟอรัส

เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน หากมีการขาดแคลเซียมในเด็ก จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ มีรายงานหลายฉบับที่แสดงว่าหากเด็กได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้นก็จะเจริญเติบโตเร็วมาก เด็กอายุ 1 - 10 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ซึ่งเมื่อเทียบกันตามน้ำหนักตัวแล้ว มีความต้องการแคลเซียม 2 หรือ 4 เท่าของผู้ใหญ่ ฉะนั้นจึงควรได้รับแคลเซียมเท่ากับผู้ใหญ่ คือ วันละ 800 มิลลิกรัม เด็กอายุ 10 - 12 ปี ควรได้รับแคลเซียม 1,200 มิลลิกรัม / วัน

โดยปกติความต้องการขึ้นอยู่กับอัตราการดูดซึมของแต่ละบุคคล และปัจจัยเกี่ยวกับอาหารบริโภคด้วย เช่น ปริมาณของโปรตีน วิตามินดีและฟอสฟอรัส นมและผลิตภัณฑ์นมอื่น ๆ เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของแคลเซียม เด็กที่มีข้อจำกัดในการดื่มนม ย่อมเสี่ยงต่อการขาดแคลเซียมด้วย

วิตามินดี

มีหน้าที่สำคัญสำหรับร่างกายคือ การควบคุมเมตาบอลิซึมของแคลเซียมและฟอสฟอรัส วิตามินดีช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสผ่านผนังลำไส้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการสร้างกระดูกและฟันถ้าร่างกายขาดวิตามินดี การสร้างกระดูกจะเสียไปเป็นผลให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก ความต้องการที่แท้จริงของวิตามินดียังไม่เป็นที่ทราบแน่นอน ถึงแม้จะยอมรับว่าส่วนหนึ่งร่างกายสร้างขึ้นจากการได้รับแสงแดด แต่ส่วนที่สร้างขึ้นได้นั้นเกี่ยวกับปัจจัยหลายประการ เช่น ความเข้มของสีผิว หมอกควันและมลพิษในชั้นบรรยากาศ ความแตกต่างของฤดูกาล เด็ก ๆ ที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนอาจจะต้องการวิตามินดีไม่มากนัก หรือเพียง 2.5 ไมโครกรัม (100 หน่วยสากล)

ก็เพียงพอสำหรับการป้องกันโรคกระดูกอ่อนและช่วยให้มีการดูดซึมของแคลเซียมในลำไส้ได้อย่างเพียงพอสำหรับการสร้างความเจริญของกระดูก ในขณะที่เด็กที่อยู่เขตแสงปานกลาง ความต้องการวิตามินจากอาหารมีมากขึ้นและอาจสูงถึง 10 ไมโครกรัม (400 หน่วยสากล) และการเสริมวิตามินดีในน้ำนมจะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ

ไอโอดีน

คอปอกจากการขาดสารไอโอดีนหรือคอปอกประจำถิ่นในประเทศไทย มีสาเหตุที่สำคัญจากการขาดธาตุไอโอดีน อาการที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีนในเด็ก เรียกว่า CRETINISM ซึ่งเป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจและประสาทรวมทั้งการมีฮอร์โมนไทรอกซินต่ำ ได้แก่ ปัญญาเสื่อม หูหนวก เป็นใบ้ ขาแข็ง กระตุก ตาเหล่ รูปร่างแคระแกร็น ดังนั้นปริมาณความต้องการไอโอดีนสำหรับเด็กอายุ 7 - 9 ปี และวัย 10 - 12 ปี จึงควรเป็น 120 และ 150 ไมโครกรัม ตามลำดับ เพื่อป้องกันการเกิดคอปอกในเด็กวัยเรียนเหล่านี้

สังกะสี

เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การขาดสังกะสีจะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ขาดความอยากอาหาร การรับรสลดน้อยลง และบาดแผลหายช้า ข้อกำหนดที่ร่างกายต้องการประมาณวันละ 10 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากแหล่งอาหารที่มีสังกะสีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารทะเล ดังนั้น เด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทนี้จึงอาจขาดสังกะสีได้ ซึ่งส่วนใหญ่มักพบในครอบครัวที่มีรายได้ปานกลางหรือรายได้น้อย

1.2.2 อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน วลัย อินทร์มพรรย์ (2530) ได้กล่าวถึงอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนว่าเด็กวัยเรียนควรได้รับอาหารที่มีเนื้อสัตว์ นํ้านม ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าว แป้ง ไขมันหรือน้ำมัน ผักสีเขียว ผักสีเหลืองและผลไม้ให้เพียงพอเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตเพื่อใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ของเด็ก เด็กวัยนี้สามารถรับประทานอาหารต่าง ๆ ได้เหมือนผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะที่เหมาะสมที่จะหัดนิสัยการรับประทานอาหารของเด็ก ให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ของตนด้วย

อาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับ ควรเป็นอาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งประกอบด้วย

1. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เด็กควรได้รับประมาณวันละ 100 - 150 กรัม หรือประมาณ 2/3 ถ้วยตวง ถ้าแบ่งเป็นมื้อควรได้รับประมาณมื้อละ 2 - 3 ช้อนโต๊ะ จะเป็นเนื้อหมู เนื้อวัว เป็ด ไก่ ปลา ปลากุ้ง หอย หรือเนื้อสัตว์อื่นก็ได้และควรได้รับเครื่องในสัตว์เช่น ตับ สับดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง

2. ไข่เป็ดไข่ไก่ควรได้รับวันละ 1/2 - 1 ฟองจะโดยการต้มทอดหรือผัดกับอาหารอื่นก็ได้

3. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์ของถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ เด็กวัยนี้ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหารควบกินกับข้าวหรือทำเป็นขนมหรืออาหารว่างก็ได้ ถั่วเมล็ดแห้งมีโปรตีนแคลเซียมและวิตามินบี 2 มาก

4. นํ้านม เป็นอาหารที่มีโปรตีนและแคลอรีสูง และยังมีแคลเซียมและวิตามินเอมากซึ่งเหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโตจึงควรดื่มนมวันละ 1 ถ้วยตวงจะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้

5. ข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวหรือแป้งชนิดอื่น ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ถ้วยตวง หรือรับประทานในลักษณะรูปขนมก็ได้ เช่น ข้าวเหนียวเปียกถั่ว ข้าวต้มผัด

6. ผักสีเขียวและสีเหลือง ซึ่งได้แก่ ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักตำลึง ถั่วฝักยาว ผักกวางตุ้ง มะเขือเทศพริกทองควรรับประทานทุกวัน ๆ ละ 2-3 ครั้ง ๆ ละประมาณ เศษหนึ่งส่วนสามถึงเศษหนึ่งส่วนสองถ้วยตวง ผักสีเขียวนอกจากจะมีแคโรทีนแล้ว ยังมีเหล็กและวิตามินซีด้วย

7. ผลไม้สด เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินซี จะมีมากใน ส้ม สับปะรด มะละกอสุก ฝรั่ง กล้วยน้ำว่า เด็ก ๆ ควรได้รับผลไม้ทุกวัน วันละ 2 - 3 ครั้ง ถ้าเป็นผลไม้ที่หนึ่งคนรับประทานพอดี เช่น ส้ม กล้วย ควรได้รับวันละ 1 - 2 ผล ถ้าเป็นผลไม้ใหญ่ เช่น สับปะรด มะละกอสุก ควรได้รับวันละครึ่งหรือหนึ่งถ้วยตวง

8. น้ำมันหรือไขมัน เป็นแหล่งที่ดีของพลังงาน และช่วยให้อาหารในไขมันดูดซึมได้ดีขึ้น นอกจากนี้ น้ำมันพืชจำพวก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ ยังมีวิตามินที่ละลายในไขมันที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยป้องกันการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง เด็กวัยนี้ควรได้รับน้ำมันหรือไขมันประมาณวันละสองช้อนครึ่งถึงสามช้อนโต๊ะ ในรูปของอาหารผัดหรือทอด

จากข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยเรียน สามารถสรุปในด้านความต้องการสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง 6-10 ปี ในเด็กหญิง และอายุระหว่าง 6-12 ปี ในเด็กชาย ซึ่งพบว่ามีความต้องการพลังงานวันละ 1,700 - 1,850 กิโลแคลอรี โดยควรได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ได้แก่ โปรตีน แกล็กโตเจนและวิตามิน แคลเซียม และฟอสฟอรัส วิตามินดี ไอโอดีน และสังกะสี ในด้านอาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับ ควรเป็นอาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ไข่สด ถั่วเมล็ดแห้ง นม ข้าวหรือแป้งชนิดอื่น ผัก สีเขียวและสีเหลือง ผลไม้สด น้ำมันหรือไขมัน

1.3 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

โดยทั่วไปมักจะเป็นที่ทราบกันว่า การขาดอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ แต่เราอาจพบได้เช่นเดียวกันว่า ผู้ที่มีอาหารรับประทานก็เกิดภาวะทุพโภชนาการได้เหมือนกัน ซึ่งมักจะเกิดกับผู้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ เด็กวัยเรียนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ หากไม่ได้รับการปลูกฝังนิสัยพฤติกรรมกรรมการบริโภคให้ดีแล้ว ก็จะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมีผลเสียหลายประการเนื่องจากเด็กวัยนี้ยังต้องการอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อการพัฒนา การเจริญเติบโต และอื่น ๆ เพื่อเป็นการสร้างบริโภคนิสัยที่ดีต่อไปในอนาคตจึงควรระวังว่ามีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

อบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการบริโภคอาหารดังนี้

1. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว

ตั้งแต่เด็กเริ่มจำความได้ ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก เนื่องจากการกำหนดอาหารให้เด็กเด็กบางคน พ่อแม่จะเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพอใจหรือความชอบในอาหารนั้น ๆ เป็นหลัก ไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการ สำหรับเด็กวัยเรียน การรับประทานอาหารที่บ้านอาจมี 1-2 มื้อ มื้อกลางวันมักจะรับประทานที่โรงเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน ดังนั้นผู้ที่เป็นพ่อแม่และผู้จัดอาหารที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับเด็ก โดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ การสร้างบรรยากาศที่ดีในเวลารับประทานอาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก เนื่องจากเด็กวัยเรียน (อายุ 6 - 12 ปี) มักจะห่วงเรื่องการเล่น ทำให้ละเลยการบริโภคอาหาร

2. ข่าวสารต่าง ๆ

โลกปัจจุบันถือว่าเป็นโลกของข้อมูลข่าวสารที่แท้จริง ปัจจุบันจึงพบว่า ผู้ประกอบธุรกิจจะให้ความสนใจต่อการเลือกใช้ช่องทางส่งข่าวสารเป็นอย่างมาก เพื่อให้เจาะถึงกลุ่มเป้าหมายทางด้านการตลาด สำหรับเด็กวัยเรียน การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยเฉพาะเด็กในสังคมเมืองซึ่งไม่มีเวลาและสถานที่สำหรับการออกกำลังกายมากนัก จึงมีเวลาสำหรับการดูโทรทัศน์มากขึ้น แม้ว่าเด็กวัยก่อนเรียนส่วนใหญ่ จะไม่สามารถรับข่าวสารด้านการค้าจากรายการทางโทรทัศน์ได้เท่าใดนัก แต่เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น ก็จะเรียนรู้ค่าโฆษณาและจดจำได้มากขึ้น ปัจจุบันพบว่าบริษัทที่จำหน่ายเครื่องอุปโภคบริโภคสำหรับเด็กส่วนใหญ่ ยอมทุ่มเทงบประมาณอย่างมหาศาลเพื่อการโฆษณา โดยใช้สื่อโทรทัศน์และสร้างภาพความรู้สึกระทึกใจให้แก่เด็ก โดยเลือกดารานักแสดงรุ่นราวคราวเดียวกับผู้ชมเป็นตัวแสดงโฆษณา มีรายการโทรทัศน์สำหรับเด็กจำนวนมากที่ถูกใช้เป็นเครื่องมือโฆษณาสินค้าฟุ่มเฟือย หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ทางด้านโภชนาการต่าง ๆ เช่น อาหารประเภทที่ให้ น้ำตาล ไขมัน หรือพลังงานสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง เป็นต้น ผลสำเร็จจากการโฆษณาทำให้ขนมประเภทขบเคี้ยวและลูกอมกลายเป็นขนมที่มียอดจำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็ก

3. สังคมเพื่อน

เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน โลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อน และกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีนั้นคือ สังคมเพื่อนอาจจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร ในข้อเสียนั้นอาจจะเป็นในรูปของการปฏิเสธไม่บริโภคอาหาร หรือการเลือกรับประทานอาหารที่กำลังอยู่ในความนิยม ค่านิยมใหม่ในด้านอาหารนี้เกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้เข้าร่วมกินอาหารกับเพื่อน ๆ ในอาหารมื้อกลางวันโรงเรียน ดังนั้นการสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ เช่น การให้เด็กลองบริโภคอาหารใหม่ ๆ อาจเริ่มขึ้นที่โรงเรียนเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากการตามอย่างกัน เด็กบางคนจะปฏิเสธไม่รับประทานผักเพราะเพื่อนสนิทไม่รับประทานผัก เป็นต้น

4. การจัดบริการอาหารในโรงเรียน

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาไม่นานนี้ สภาพของครอบครัวส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมมาก ผู้หญิงต้องละทิ้งภาพลักษณ์ของแม่บ้านซึ่งรับผิดชอบแต่งงานบ้านอย่างเดียว กลายเป็นการทำงานนอกบ้านเป็นอีกภารกิจหลักเพิ่มจากเดิม ดังนั้นเด็กจึงจำเป็นต้องไปโรงเรียนก่อนเกณฑ์ประถมศึกษา ซึ่งหมายถึงเด็กต้องรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้นอย่างน้อยหนึ่งมื้อหรือมากกว่าหนึ่งมื้อ ที่สถานเลี้ยงเด็ก ศูนย์เลี้ยงเด็ก หรือที่โรงเรียน

ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูเด็กตามสถานประกอบการดังกล่าว ควรคำนึงถึงการจัดอาหารในด้านความสะอาดและให้มีคุณภาพ เช่น เลือกรายการอาหารที่เด็กส่วนใหญ่สามารถรับประทานได้ มีคุณค่าอาหารที่เหมาะสม เลือกใช้สารปรุงแต่งรสและวัตถุเจือปนอาหารที่ปลอดภัยและคำนึงถึงความสะอาดของเด็กในการบริโภค

อาหารที่มีจำหน่ายในโรงอาหารโรงเรียน ราคาอาหารไม่ควรจะแพงจนเกินไป ปัญหาที่พบอยู่เสมอสำหรับผู้ประกอบการ คือการลดต้นทุนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การปรุงอาหารด้วยวัตถุเจือปนหรือใช้สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีคุณภาพ มีผลทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของนักเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม

แม้ว่าประเทศไทย จะมีการบริการอาหารในโรงเรียน มาตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จนถึงปัจจุบันก็ตาม จากข้อมูลการศึกษาของสถานที่ประกอบการต่าง ๆ สามารถประเมินได้ว่า สถานการณ์โดยทั่วไปเกี่ยวกับการบริการอาหารสำหรับเด็กนักเรียนยังเป็นที่น่าห่วง ทั้งในด้านของคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง

5. ความเจ็บป่วย

เด็กที่มีความเจ็บป่วยหรือล้มป่วยด้านโรคภัย มักจะมีความอยากอาหารลดน้อยลงและมีความจำกัดในเรื่องปริมาณอาหารที่บริโภค ความเจ็บป่วยฉับพลันที่เกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย แม้ว่าจะเป็นระยะสั้น ๆ แต่เป็นช่วงที่เด็กต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่น ๆ เพิ่มมากกว่าเดิม โรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น หอบหืด หัวใจพิการแต่กำเนิด เป็นภาวะที่ยากต่อการได้รับสารอาหารให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้มักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือแสดงอาการต่อต้านกับพ่อแม่เมื่อได้รับประทานอาหาร

เด็กบางกลุ่มต้องการอาหารที่จัดขึ้นเป็นพิเศษเนื่องจากความเจ็บป่วย การจัดอาหารสำหรับเด็กกลุ่มนี้ควรต้องปรับหรือเลือกอาหารให้เหมาะสมและเกี่ยวข้องกับประเภทของโรค พ่อแม่ควรให้คำแนะนำกับเด็กสำหรับการเลือกบริโภคอาหารเมื่อนอกบ้าน หรือรู้จักใช้จิตวิทยาสำหรับลูกหากมีปฏิกิริยาการต่อต้านเกิดขึ้น

ป๊วย โรจนบุรานนท์ (2529) กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ดังต่อไปนี้

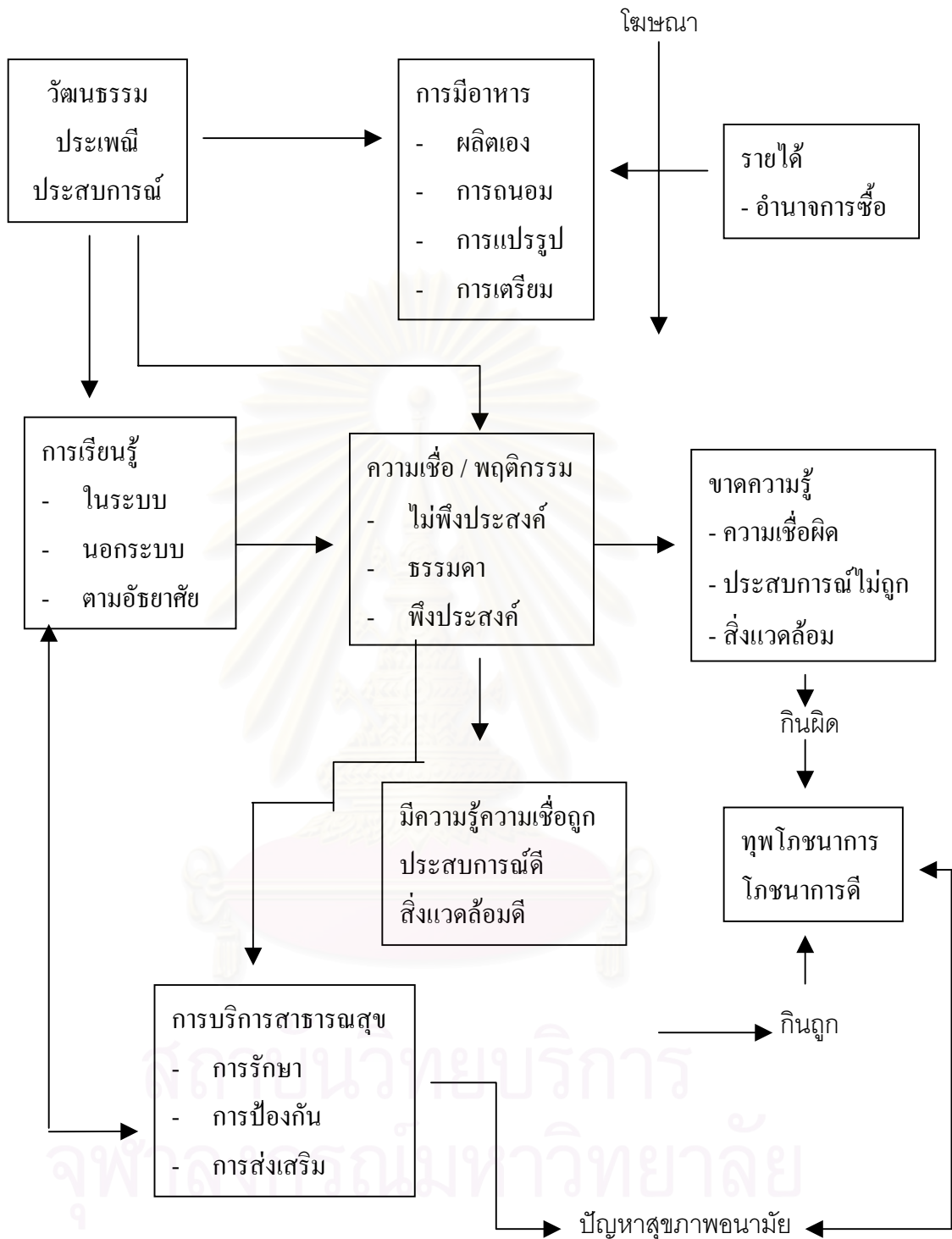
1. รายได้ของครอบครัว
2. อาหารที่มีในท้องถิ่น
3. ขนาดของครอบครัว
4. ราคาของอาหาร
5. ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรม
6. ศาสนา ความเคร่งในศาสนา
7. อิทธิพลทางการศึกษา
8. ความต้องการอาหารของบุคคล

สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศิณา จันทศิริ (2537) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ดังต่อไปนี้

1. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว
2. ข่าวสาร
3. สังคมเพื่อน
4. การจัดบริการอาหารในโรงเรียน
5. ความเจ็บป่วย

จากข้อมูลดังกล่าวมา สามารถสรุปปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนได้ว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนหลากหลายปัจจัยด้วยกัน ซึ่งได้แก่ สิ่งแวดล้อมในครอบครัว สังคมของเพื่อน สื่อมวลชนต่าง ๆ การจัดบริการอาหารในโรงเรียน และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

แผนภูมิที่ 1 แสดงสาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย



ที่มา : สง่า ดามาพงษ์ และวีณะ วีระไวทยะ . วิเคราะห์พฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการของคนไทยสู่แผนพัฒนาฉบับที่ 8. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , 2539.

1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ

ทั้งภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายปัจจัย ซึ่งพอจะจำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับอาหาร (Non dietary factor) และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร (Dietary factor)

1.4.1 ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับอาหาร (Non dietary factor) ได้แก่ ปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยทางสังคม - เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.4.1.1 ปัจจัยทางด้านชีววิทยา (Biological factor) ซึ่งเป็นปัจจัยที่เป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ เช่น โรคประจำตัวของเด็ก โรคระบบทางเดินอาหาร โรคขาดสารอาหาร พันธุกรรม เป็นต้น

1.4.1.2 ปัจจัยทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Social - economic factor) ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้และขนาดของครอบครัว

1.4.1.3 ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม (Cultural factor) ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อในเรื่องอาหาร เป็นต้น

1.4.1.4 ปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของบุคคล ซึ่งจะส่งผลและมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการ

1.4.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร (Dietary factor) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการโดยตรง ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะมีผลต่อปริมาณและคุณค่าของอาหารที่บุคคลจะได้รับกล่าวคือ ถ้าบุคคลได้รับอาหารที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ย่อมทำให้ไม่เกิดปัญหาโภชนาการ ในทางกลับกันถ้าบุคคลได้รับอาหารมากเกินความต้องการก็จะส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการโดยเฉพาะเด็กวัยเรียน ทั้งนี้เนื่องจากเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตมีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย การมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ย่อมส่งผลต่อปริมาณอาหารที่เด็กวัยเรียนได้รับ ดังนั้นเพื่อให้เด็กวัยเรียนมีการเจริญเติบโตสมวัย มีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ จำเป็นจะต้องส่งเสริมให้มีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง แต่ในปัจจุบันกลับพบว่าเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดปัญหาโภชนาการตามมา

1.5 การประเมินภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลหรือชุมชน อันเนื่องมาจากผลการรับประทานอาหาร และการใช้ประโยชน์ของสารอาหารที่ได้จากการรับประทานในร่างกาย โดยวิธีการตรวจวิเคราะห์และการสำรวจวิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลาย ๆ วิธีร่วมกันก็ได้ (สุวิทย์ อารีกุล และ วิชา พึงพาพงศ์ , 2538)

1.5.1 จุดมุ่งหมายของการประเมินภาวะโภชนาการ มีดังต่อไปนี้

1.5.1.1 เพื่อสามารถที่จะระบุได้ว่ามีปัญหาทุพโภชนาการอะไรบ้างหรือไม่

1.5.1.2 เพื่อที่จะระบุถึงขอบเขตการกระจายและความรุนแรงของภาวะทุพโภชนาการหรือปัญหาโภชนาการ

1.5.1.3 เพื่อที่จะค้นหาที่มาหรือสาเหตุของภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้น เช่น การขาดแคลนอาหาร การขาดความรู้ทางโภชนาการ เป็นต้น

1.5.1.4 เพื่อที่จะใช้ผลการประเมินภาวะโภชนาการที่ได้มาวิเคราะห์ วินิจฉัยแล้วนำมาวางแผนดำเนินโครงการโภชนาการต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อควบคุม แก้ไขปรับปรุง และส่งเสริมให้ภาวะโภชนาการดีขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

1.5.1.5 เพื่อใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์ ในการศึกษาวิจัยทางอาหาร และโภชนาการและงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

1.5.2 วิธีประเมินภาวะโภชนาการ แบ่งออกเป็น 4 วิธี ดังนี้

1.5.2.1 วิธีประเมินสภาวะโภชนาการทางเคมี (Biochemical Assessment of Nutritional Status) เป็นการตรวจวิเคราะห์ปริมาณและ / หรือทดสอบหน้าที่ทางชีวภาพหรือชีวเคมีของสารอาหาร หรือสารที่เกี่ยวข้องที่มีอยู่ในเลือด ปัสสาวะ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ จะให้ผลที่ถูกต้อง แม่นยำ และเป็นการประเมินได้ในระยะเริ่มแรก แต่เป็นวิธีที่มีขบวนการซับซ้อนหลายขั้นตอน ต้องอาศัยผู้ชำนาญรวมทั้งสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย

1.5.2.2 วิธีประเมินภาวะโภชนาการทางการแพทย์ (Clinical Assessment of Nutritional Status) เป็นวิธีตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย ซึ่งมีผลจากร่างกายได้รับสารอาหารไม่พอเป็นเวลานาน จนแสดงอาการผิดปกติออกมาให้เห็นตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ตา เล็บ ผม ผิวหนัง ฯลฯ ซึ่งต้องใช้แพทย์ผู้ชำนาญในการตรวจจึงจะได้ผลแม่นยำ

1.5.2.3. วิธีการสำรวจอาหารที่บริโภค (Dietary Survey) เป็นการประเมินภาวะโภชนาการของชุมชน ครอบครัว หรือบุคคล โดยการประเมินปริมาณและคุณภาพของอาหารที่บริโภคเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งมีหลายวิธีได้แก่ การชั่งน้ำหนักอาหารที่บริโภค การทบทวนความจำเกี่ยวกับอาหารที่บริโภค การสำรวจอาหารที่บริโภค โดยวิธีวิเคราะห์ตัวอย่างอาหารในห้องปฏิบัติการ ซึ่งเป็นการประเมินภาวะโภชนาการทางอ้อม ไม่สามารถระบุได้แน่ชัดว่าภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร รวมทั้งต้องใช้ผู้ที่มีความชำนาญและบางวิธีที่มีโอกาสผิดพลาดสูง บางวิธีสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและเวลาในการดำเนินการ

1.5.2.4. วิธีประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometric Assessment of Nutritional Status) เป็นการตรวจวัดความเจริญเติบโตของร่างกาย ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และการวัดสัดส่วนของร่างกาย ได้แก่ การวัดเส้นรอบวงของศีรษะ การวัดเส้นรอบวงอก การวัดเส้นรอบแขน การวัดไขมันใต้ผิวหนัง ซึ่งการวัดการเจริญเติบโตดังกล่าวมีหลายวิธี และมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน

1.5.2.4.1 การประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดเส้นรอบวงของศีรษะในเด็กทารก ขนาดของกะโหลกศีรษะมีความสัมพันธ์กับสมอง ฉะนั้นความยาวของเส้นรอบวงศีรษะจะเป็นตัวชี้วัดความเจริญทางสมองของเด็กที่มีขนาดเส้นรอบวงศีรษะต่ำกว่าค่าเฉลี่ยปกติ แสดงว่าความเจริญของสมองเด็กคนนั้นผิดปกติ วิธีนี้เหมาะสำหรับใช้บ่งชี้ในเด็กอายุระหว่าง 0 - 4 ปี

1.5.2.4.2 การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เครื่องชี้วัดความยาวของเส้นรอบวงแขน เป็นการค้นหาเด็กขาดสารอาหารในชุมชนได้ดี ทำได้สะดวกรวดเร็ว ใช้อุปกรณ์อย่างเดียวและไม่ต้องรู้อายุ แต่เป็นเครื่องชี้วัดที่ไม่ไวต่อภาวะทุพโภชนาการในระยะแรก ๆ

1.5.2.4.3 การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เครื่องชี้วัดน้ำหนัก / ส่วนสูง เหมาะที่จะใช้ในชุมชนที่ไม่ทราบอายุที่แน่นอน โดยแสดงว่า น้ำหนัก / ส่วนสูง ได้สัดส่วนเหมาะสมหรือไม่ เป็นเครื่องชี้วัดที่ไวเมื่อมีการขาดสารอาหารในระยะแรก แต่ถ้าขาดสารอาหารเรื้อรังจนส่วนสูงชะงักการเจริญเติบโตด้วย จะทำให้สัดส่วนน้ำหนักกับส่วนสูงเหมาะสมกันได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดการแปลผลที่ผิดพลาดได้

1.5.2.4.4 การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เครื่องชี้วัดส่วนสูง / อายุ เป็นการวัดที่แสดงถึงภาวะโภชนาการที่ผ่านมา เพราะส่วนสูงเปลี่ยนแปลงช้ากว่าน้ำหนัก ส่วนสูงจะเป็นผลมาจากการได้รับอาหารในเวลาที่ผ่านไป สุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อม เด็กที่ขาดสารอาหารเป็นเวลานานทำให้ร่างกายชะงักการเจริญเติบโต มีผลให้ ส่วนสูง / อายุ ต่ำกว่ามาตรฐาน

1.5.2.4.5 การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เครื่องวัด น้ำหนัก / อายุ น้ำหนักของแต่ละบุคคลสามารถใช้เป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะโภชนาการของบุคคลได้ เด็กที่มีพัฒนาการด้านร่างกายเป็นปกติ น้ำหนักควรจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุ และเครื่องชี้วัดน้ำหนัก / อายุ เป็นเครื่องชี้วัดที่มีความไวต่อการขาดสารอาหาร รวมทั้งการเจ็บป่วยที่ทำให้น้ำหนักลดหรือมีผลให้ชะงักการเจริญเติบโต การชั่งน้ำหนักเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกที่สุด จึงนิยมใช้กันมากในประเทศกำลังพัฒนาที่มีเด็กขาดสารอาหารจำนวนมาก จากการศึกษาของ พรเทพ สิริวนารังสรรค์และคณะ , 2530 ที่ศึกษาต่อปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ ในเด็กต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 396 คน ในชุมชนรอบโรงงานทอผ้าแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยการประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธี น้ำหนัก / อายุ น้ำหนัก / ส่วนสูง ส่วนสูง / อายุ พบว่าภาวะทุพโภชนาการในกลุ่มที่ประเมินโดยการชั่งน้ำหนัก / อายุ ใกล้เคียงกับภาวะทุพโภชนาการของเด็กเฉลี่ยทั่วประเทศไทยช่วงเวลาเดียวกันมากที่สุด ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า การใช้เกณฑ์น้ำหนัก / อายุ เป็น Screening Test ในการตรวจค้นภาวะทุพโภชนาการของเด็กไทย เป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะโภชนาการได้

1.6 การจำแนกภาวะโภชนาการ

เนื่องจากผลของการขาดสารอาหารในเด็กวัยเรียน ไม่รุนแรงเท่าในวัยทารก และในเด็กวัยก่อนเรียน และการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนมักได้รับอิทธิพลจากปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย นอกเหนือจากปัจจัยทางโภชนาการ เช่น พันธุกรรม การออกกำลังกาย สตรีโมนการ จำแนกภาวะโภชนาการโดยทั่วไปจึงจำแนกเพียง 3 ระดับ คือ ภาวะโภชนาการเกิน ปกติและต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน แต่ถ้าต้องการระบุความรุนแรงของปัญหาที่อาจจะจำแนกได้ละเอียดเพิ่มมากขึ้น

การจำแนกภาวะโภชนาการตามมาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2530 ใช้การจำแนกเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์หลายระดับ คือ ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97 90 75 50 25 10 และ 3 แต่ในที่นี้นำมาเสนอเฉพาะค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97 90 50 10 และ 3 เท่านั้น การจำแนกระดับภาวะโภชนาการใช้เกณฑ์ดังนี้

ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์	ระดับภาวะโภชนาการ
ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 3	ต่ำกว่ามาตรฐานระดับรุนแรง(ขาดสารอาหาร)
ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10	ต่ำกว่ามาตรฐาน (ผอม)
ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 - 90	มาตรฐานหรือปกติ
ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90 - 97	เกินมาตรฐาน (ท้วม)
มากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97	อ้วน

จากการทบทวนแนวความคิดเกี่ยวกับภาวะโภชนาการดังกล่าวข้างต้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของภาวะโภชนาการว่าหมายถึง สภาวะเกี่ยวกับสุขภาพทางด้านร่างกายของเด็กนักเรียน ซึ่งมีผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพในการรับประทานอาหาร โดยมีปัจจัยทางโภชนาการที่เกี่ยวข้องมากกว่า 1 ปัจจัย และสามารถประเมินได้จากการวัดสัดส่วนของการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยใช้ค่าน้ำหนักต่ออายุเป็นเครื่องบ่งชี้ เทียบเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 โดยใช้โปรแกรม Student Database และประเมินเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ภาวะโภชนาการปกติประเมินได้จากการที่นักเรียนมีน้ำหนักต่ออายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 ขึ้นไป 2) ภาวะขาดสารอาหาร ประเมินได้จากการที่นักเรียนมีน้ำหนักต่ออายุต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 ลงมา

1.7 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จริยา คมพยัคฆ์ (2526) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า หมายถึง การปฏิบัติหรือแสดงออกที่ทำอยู่เป็นประจำในการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหารอะไร จำนวนมื้อที่รับประทานอาหาร สุขนิสัยก่อนและหลังรับประทานอาหาร ด้วย

จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล (2538) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคว่าหมายถึง การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก ที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร เช่น (กินอะไร) กินข้าว กินขนมปัง ไม่กินเนื้อสัตว์ (กินเท่าใด) กินมากกินน้อย (กินอย่างไร) กินเป็นมื้อหลัก กลางวัน เย็น กินเป็นมื้อย่อย อาหารว่าง กินเป็นของหวาน กินเป็นของคาว กินด้วยมือ กินด้วยตะเกียบ กินร้อน กินเย็น (กินเพื่ออะไร) กินแก้หิว กินเพราะอยากกิน กินเพื่อสังคม (กินเพื่อใคร) กินเพื่อตนเอง กินอาหารเพื่อลูกในครรภ์เจริญเติบโต

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกที่ทำอยู่เป็นประจำในการรับประทานอาหาร ซึ่งการแสดงออกนั้นอาจเป็นการแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำและทางด้านความคิด หากพฤติกรรมการบริโภคอาหารสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ย่อมทำให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามหากปฏิบัติไม่ถูกต้องย่อมส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้น ๆ รวมทั้งผู้อื่น

ส่วนที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี ที่นำมาใช้ในการวิจัย

PRECEDE Framework (กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข , 2542)

ในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลว่ามีสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากปัจจัยอะไรบ้างนั้น มีแนวคิดในการวิเคราะห์หรืออยู่ 3 กลุ่มคือ

กลุ่มที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intra individual causal assumption) กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในบุคคล ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ หรือความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกของบุคคล (Extra individual causal assumption) กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและระบบโครงสร้างทางสังคม เช่น ระบบการเมือง ระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การศาสนา องค์ประกอบด้านประชากรและลักษณะทางภูมิศาสตร์ เป็นต้น

กลุ่มที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัย (Multiple causal assumption) กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุจากทั้งปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคล ซึ่งจากการศึกษาของนักพฤติกรรมศาสตร์ในกลุ่มนี้ได้สรุปว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ได้แก่

- ความยากง่ายในการเข้าถึงบริการสาธารณสุข
- การประเมินผลประสิทธิผลของบริการสาธารณสุข
- โลกทัศน์เกี่ยวกับอาการของโรค ความรุนแรงและความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
- องค์ประกอบทางสังคมและเครือข่ายทางสังคม
- ความรู้ และองค์ประกอบด้านประชาชน

โดยแนวคิดในกลุ่มที่ 3 จะนำทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ จิตวิทยาทางสังคม สังคมศาสตร์ ประชากรศาสตร์ และสาขาอื่น ๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์หาสาเหตุของพฤติกรรมและพยายามหาทางแก้ปัญหา โดยการผสมผสานในวิชาชีพสาขาต่าง ๆ เข้ามาร่วมดำเนินการด้วยกัน (บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ อ่างในสุวรรณ จัดเจน , 2533)

PRECEDE Framework เป็นคำย่อมาจาก Predisposing , Reinforcing and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อการวางแผนการดำเนินงานสุขศึกษา โดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมาโดย ลอว์เรนซ์ ดับบลิว กรีน (Lawrence W. Green) ที่มีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมบุคคลมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (Multiple Factors) ดังนั้นจึงต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญ ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนและกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป กระบวนการวิเคราะห์ในPRECEDE Framework เป็นการวิเคราะห์แบบย้อนกลับ โดยเริ่มจาก Outcome ที่ต้องการหรืออีกนัยหนึ่งคือ คุณภาพชีวิตของบุคคลที่พึงประสงค์ แล้วพิจารณาถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสาเหตุที่เนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคล การวิเคราะห์ประกอบด้วย ขั้นตอนต่าง ๆ 7 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ทางสังคม (Phase 1 : Social Diagnosis)

เป็นการพิจารณาและวิเคราะห์ " คุณภาพชีวิต " ของประชากรซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนแรกของการวิเคราะห์ โดยการประเมินสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือตัวกำหนดคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วย นักเรียน กลุ่มคนวัยทำงาน ผู้ใช้แรงงาน หรือผู้บริโภค สิ่งที่เกี่ยวข้องได้จะเป็นเครื่องชี้วัดและเป็นตัวกำหนดระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนกลุ่มนั้น

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทางระบาดวิทยา (Phase 2 : Epidemiological Diagnosis)

เป็นการวิเคราะห์ว่ามีปัญหาสุขภาพที่สำคัญอะไรบ้าง ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาสังคม หรือได้รับผลกระทบจากปัญหาสังคม ในขณะเดียวกันปัญหาสุขภาพก็มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเช่นกัน ข้อมูลทางระบาดวิทยาจะชี้ให้เห็นถึงการเจ็บป่วย การเกิดโรคและภาวะสุขภาพตลอดจนปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย และเกิดการกระจายของโรค การวิเคราะห์ทางระบาดวิทยา จะช่วยให้สามารถจัดเรียงลำดับความสำคัญของปัญหา เพื่อประโยชน์ในการวางแผนการดำเนินงานสุขศึกษาได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ด้านพฤติกรรม (Phase 3 : Behavioral Diagnosis)

จากปัจจัยปัญหาด้านสุขภาพอนามัยที่ได้ในขั้นตอนที่ 1 - 2 จะนำมาวิเคราะห์ต่อเพื่อหาสาเหตุที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นสาเหตุอันเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคลและสาเหตุที่ไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม เช่น สาเหตุจากพันธุกรรม หรือสภาวะเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยกระบวนการสุขศึกษาจะให้ความสนใจประเด็นที่เป็นสาเหตุอันเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคลเป็นสำคัญ

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ทางการศึกษา (Phase 4 : Educational Diagnosis)

ในขั้นตอนนี้ เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนสุขภาพศึกษา โดยในขั้นตอนนี้จะแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจ (Preference) ของบุคคล ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ (Education Experience) ซึ่งความพอใจนี้อาจมีผลทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัจจัยนำมีได้แก่ ความรู้ ทักษะคิด ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ นอกจากนี้ยังรวมถึงสถานภาพทางสังคม - เศรษฐกิจ (Socio - Economic Status) และอายุ เพศ ระดับการศึกษา ขนาดของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการวางแผนโครงการสุขภาพ

ความรู้ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ถึงแม้ความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ จะต้องมียปัจจัยอื่น ๆ ประกอบด้วย

การรับรู้ หมายถึง การที่ร่างกายรับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ผ่านมาทางประสาทสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วตอบสนองเอาสิ่งเร้านั้นออกมา เป็นลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นจากการผสมกันระหว่างพวกประสาทสัมผัสชนิดต่าง ๆ แล้วความคิดร่วมกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การรับรู้เป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

ความเชื่อ คือความมั่นใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์หรือวัตถุว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้องจริงใจให้ความไว้วางใจ เช่น แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ของเบรกเกอร์ (Becker อ้างใน แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ , 2542) ซึ่งเน้นว่าพฤติกรรมสุขภาพจะขึ้นกับความเชื่อ 3 ด้าน

1. ความเชื่อต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคหรือได้รับเชื้อโรค เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความไม่ปลอดภัยของสุขภาพ หรืออยู่ในอันตราย
2. ความเชื่อเกี่ยวกับความรุนแรงของสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในด้านของความเจ็บปวดทรมาน การเสียเวลา เสียเศรษฐกิจ

3. ความเชื่อเกี่ยวกับผลตอบแทนที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องว่า จะคุ้มค่ามากกว่าราคา เวลา และสิ่งต่าง ๆ ที่ลงทุนไป เมื่อความเชื่อดังกล่าวแล้วจะทำให้บุคคลมีความพร้อมในการแสดงพฤติกรรม

ค่านิยม หมายถึง การให้ความสำคัญ ให้ความสำคัญในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งค่านิยมของบุคคลก็ขัดแย้งกันเอง เช่น ผู้ที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพ แต่ขณะเดียวกันเขาก็พอใจในการสูบบุหรี่ด้วยซึ่งความขัดแย้งของค่านิยมเหล่านี้เป็นสิ่งที่วางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย

ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกที่ค่อนข้างคงที่ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคคลการกระทำ ความคิด ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมีทั้งผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งลักษณะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ด้วย และความสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรต่าง ๆ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา นอกจากนั้นสิ่งที่สำคัญก็คือ การหาได้ง่าย (Available) และความสามารถเข้าถึงได้ (Accessibility) ของสิ่งจำเป็นในการแสดงพฤติกรรมหรือช่วยให้แสดงพฤติกรรมเป็นไปได้ง่าย

ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) หมายถึง สิ่งที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่นอันเป็นผลจากการกระทำของตน สิ่งที่บุคคลจะได้รับอาจเป็นรางวัลที่เป็นสิ่งของ คำชมเชย การยอมรับ การลงโทษ การไม่ยอมรับการกระทำนั้น ๆ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้บุคคลนั้นปฏิบัติตามก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ญาติ เพื่อน แพทย์ ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น และอิทธิพลของบุคคลต่าง ๆ นี้ก็จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์ โดยจะสนับสนุนหรือยับยั้งพฤติกรรมนั้น ๆ ก็ได้

พฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ ของบุคคล เป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้งสามดังกล่าวมาแล้วคือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ดังนั้นในการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด ๆ จึงต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมกันเสมอ โดยไม่ควรนำปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมาพิจารณาโดยเฉพาะ

จากปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าว กรีนและคณะได้นำมาแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างปัจจัยทั้งสามกับพฤติกรรมสุขภาพ ที่เป็นปัญหาเฉพาะเพื่อใช้ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุทางพฤติกรรมกับปัจจัยดังกล่าว ดังแผนภูมิที่ 1 โดยในการวิเคราะห์จะกำหนดว่าสาเหตุทางพฤติกรรมควรเรียงลำดับตามความหมายดังต่อไปนี้

1. เป็นแรงจูงใจที่จะต้องกระทำให้ได้
2. การดัดแปลงหรือหาแหล่งทรัพยากรที่สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น
3. เป็นปฏิกริยาที่บุคคลอื่นแสดงออกให้ทราบหลังจากพฤติกรรมนั้นแล้ว
4. ต้องมีการเสริมแรง และทำให้พฤติกรรมนั้นคงทนต่อไป
5. , 6. ในการเสริมแรงหรือการลงโทษของพฤติกรรมนั้นอาจมีผลกระทบถึงปัจจัยนำ รวมทั้งปัจจัยเชื่อมด้วยเช่นกัน

ขั้นตอนที่ 5 การเลือกกลยุทธ์ทางการศึกษา (Phase 5 : Selection of Educational Strategies) เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการเลือกกลยุทธ์และเทคนิคในการดำเนินงานด้านสุขศึกษามาใช้ ทั้งนี้โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมและสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านข้างต้นด้วย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในที่สุด นอกจากนี้การกำหนดกลยุทธ์การดำเนินงานจะต้องคำนึงถึงการผสมผสานหลายเทคนิค หลายกลวิธีด้านสุขศึกษาเข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

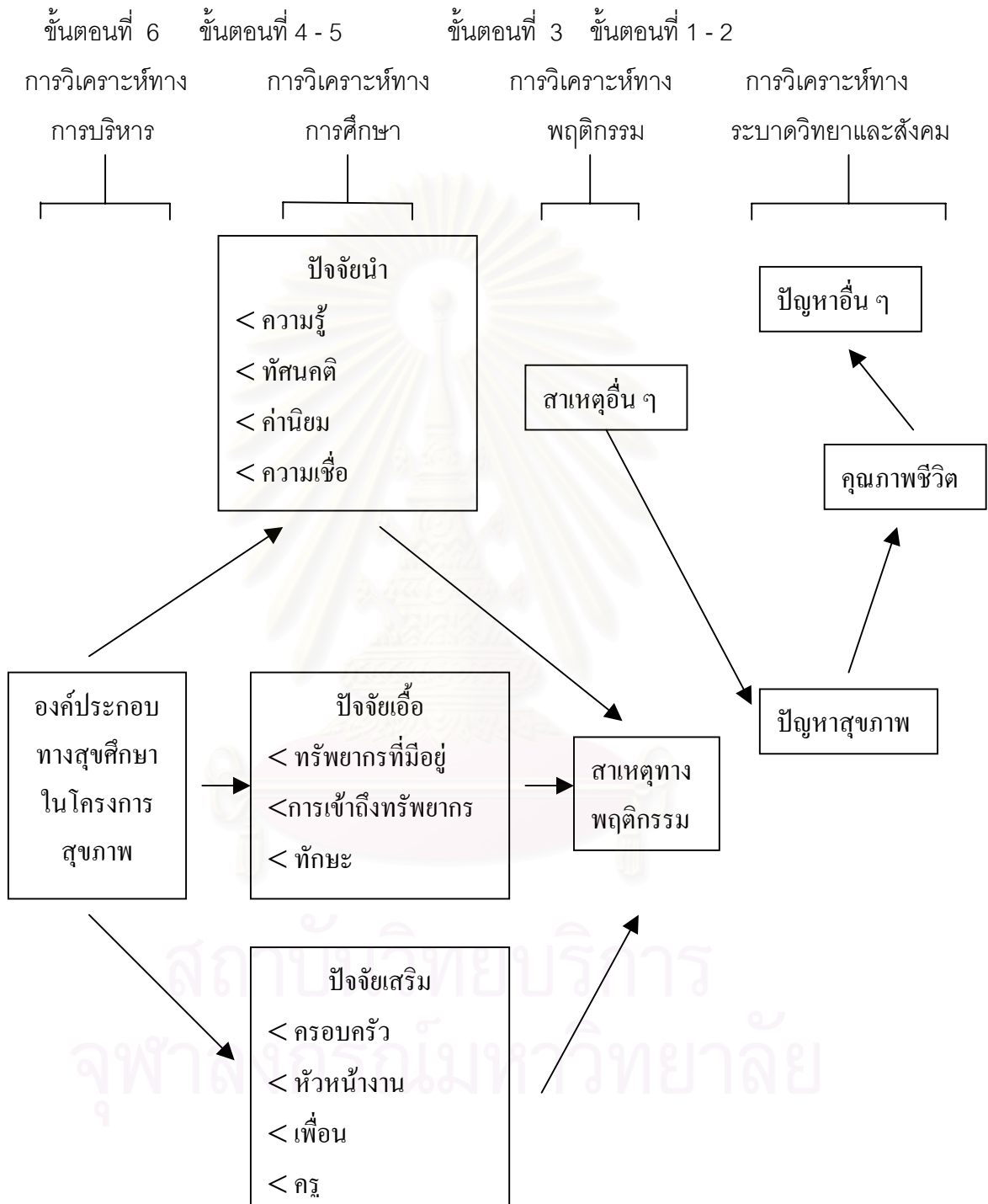
ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ทางการบริหาร (Phase 6 : Administrative Diagnosis)

ในขั้นตอนนี้จะเป็นการวิเคราะห์เพื่อประเมินถึงปัจจัยด้านการบริหารจัดการที่จะมีผลต่อการดำเนินโครงการที่ได้วางแผนไว้ โดยปัจจัยดังกล่าวอาจจะมีผลทั้งในด้านบวก คือ ทำให้โครงการบรรลุเป้าหมาย หรือมีผลตรงข้ามคือ กลายเป็นข้อจำกัดของโครงการ ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่ งบประมาณ ระยะเวลา ความสามารถของผู้ดำเนินการ ตลอดจนทรัพยากรอื่น ๆ ในองค์กร ดังนั้นในการวางแผนเพื่อดำเนินงานสุขศึกษาใด ๆ จะต้องให้ความสำคัญกับขั้นตอนนี้ไม่น้อยไปกว่าขั้นตอนอื่น ๆ และจะต้องมีการวิเคราะห์และพิจารณาให้ครอบคลุมทุกด้าน เหมือนกับการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรม

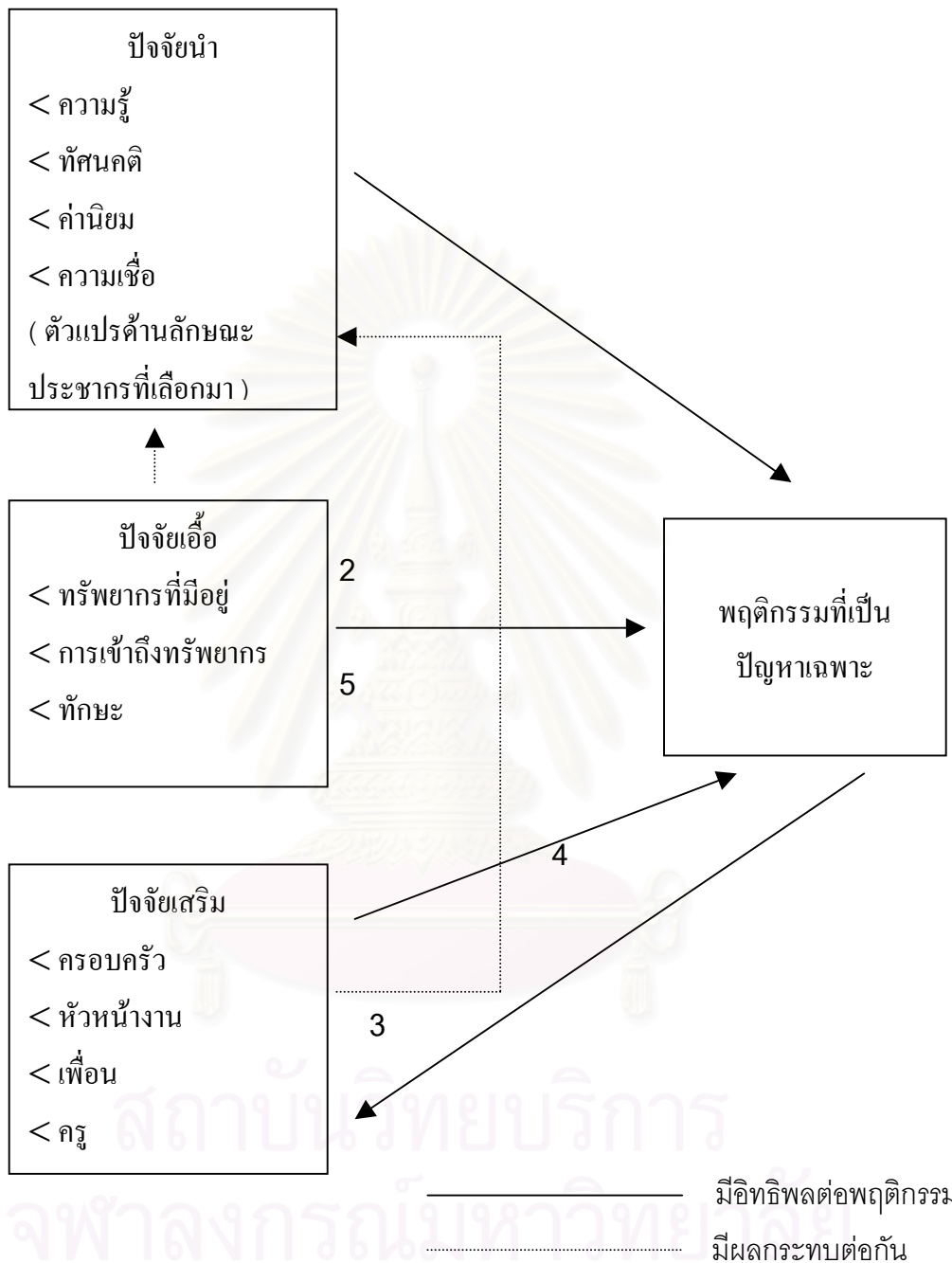
ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผล (Phase 7 : Evaluation)

ขั้นตอนนี้จะไม่มีแสดงในแผนภูมิ แต่จะมีปรากฏอยู่ในทุกขั้นตอนของการดำเนินงาน โดยขั้นตอนนี้ต้องมีการกำหนดหลักเกณฑ์ในการประเมินผลและดัชนีชี้วัดไว้อย่างชัดเจนแล้ว การประเมินผลใน PRECEDE Framework จะประกอบด้วย การประเมินใน 3 ระดับ คือ การประเมินโครงการหรือโปรแกรมสุขศึกษา การประเมินผลกระทบของโครงการหรือโปรแกรมที่มีต่อปัจจัยทั้ง 3 ด้าน และท้ายสุดคือ การประเมิน ผลลัพธ์ของโครงการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งการประเมินในขั้นตอนนี้จะเป็นการดำเนินงานระยะยาว

แผนภูมิที่ 2 FRECEDE Framework (Green , Lawrence W , et al. 1980 อ้างใน แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ , 2542



แผนภูมิที่ 3 ลำดับขั้นของสามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม (Green, Lawrence W, et al 1980:71)



Green , Lawrence W ., et al .Health Education Planning : Diagnostic Approach. California : Mayfield Publishing , 1980 . อ้างใน แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ , 2542

ส่วนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

สมควร สีทาพา (2533) ได้ศึกษาเรื่อง " ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะการเจริญเติบโตกับปัจจัยต่าง ๆ ของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขต 4 จังหวัดขอนแก่น " โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับภาวะการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาแบ่งออกเป็นสี่กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนที่มีบริการอนามัยโรงเรียนระดับ 1 กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนที่มีการบริการอนามัยโรงเรียนต่ำกว่าระดับ 1 กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนที่มีผู้นำนักเรียน กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนที่ไม่มีผู้นำนักเรียน โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุเป็นเกณฑ์ในการประเมิน ผลการศึกษาพบว่า อายุของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียนในโรงเรียนที่มีบริการอนามัยโรงเรียนระดับ 1 ส่วนกลุ่มนักเรียนในโรงเรียนที่มีบริการอนามัยโรงเรียนต่ำกว่าระดับ 1 กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนที่มีผู้นำนักเรียนและกลุ่มนักเรียน ในโรงเรียนที่ไม่มีผู้นำนักเรียน พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน

ศรีสว่าง มุกด์ธนะอนันต์ (2534) ได้ศึกษาเรื่อง " ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุรินทร์ " โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม และภาวะแวดล้อมทางกายภาพของชุมชนกับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุรินทร์ โดยมีปัจจัยทางพฤติกรรมการบริโภคคือ ความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการเป็นตัวแปรกลาง กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นชาย 515 คน เป็นหญิง 531 คน รวมทั้งสิ้น 1,046 คน ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรอิสระหลายตัวเมื่อไม่มีตัวแปรกลาง คือความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภทและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ มีตัวแปรอิสระหลายตัว ได้แก่ จำนวนสมาชิกภายในครอบครัว จำนวนพี่น้องร่วมมารดาเดียวกัน ลำดับที่ของการเป็นบุตร อาชีพหลักของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เขตที่อยู่อาศัย การมีโครงการประมงหรือเลี้ยงสัตว์ในชุมชนที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 แต่เมื่อมีตัวแปรกลางพบว่าตัวแปรอิสระมีอิทธิพลอย่างชัดเจนต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน

ชลิดา นุ่นกำเนิด (2535 อ้างใน พุทธชาติ นาคเรือง , 2541) ได้ศึกษาเรื่อง " ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้บริหารและภาวะโภชนาการเกิน " โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้บริหาร ตลอดจนการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้บริหารที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน และลักษณะทางประชากรและสังคมของผู้บริหาร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้บริหารจากธนาคารพาณิชย์เอกชนของไทยจำนวน 7 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารธนาคารมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 14.40 และมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 35.60 แบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้บริหารพบว่ามีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเกินคือ แบบแผนการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมของการบริโภคอาหาร ปัจจัยที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สำคัญกับภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ จำนวนมื้ออาหารใน 1 วัน การรับประทานอาหารมื้อดึก การรับประทานอาหารจุบจิบขณะดูโทรทัศน์ การดื่มกาแฟ การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการปฏิบัติต่ออาหารเหลือเมื่อรับประทานอิ่มแล้ว ส่วนแบบแผนการดำเนินชีวิตในเรื่องพฤติกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมในเวลาว่างนั้นไม่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเกินของผู้บริหาร

ศิริพร หาขุน (2536) ได้ศึกษาเรื่อง " แบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วนและเด็กปกติ อายุ 7 - 9 ปี โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร " โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารว่างและเปรียบเทียบปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับจากอาหารว่างและอาหารมื้อหลัก ในด้านปริมาณที่ควรได้รับ เปรียบเทียบปัจจัยทางสังคม - เศรษฐกิจ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่ปฏิบัติของกลุ่มเด็กอ้วนและเด็กปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์นักเรียน แบบบันทึกอาหารที่บริโภคในช่วง 3 วันที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 - 4 โรงเรียนเบญจมินทร์ และโรงเรียนศรีวิภรณ์ จำนวน 178 คน ประกอบด้วยเด็กอ้วน 45 คน เด็กปกติ 133 คน ผลการศึกษาพบว่าเด็กอ้วนและเด็กปกตินิยมบริโภคอาหารว่างในช่วงบ่าย เด็กอ้วนบริโภคขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป และอาหารว่างอื่น ๆ ได้แก่ ช็อกโกแลต ข้าวเหนียวหนึ่ง ฯลฯ บ่อยครั้งกว่าเด็กปกติ สำหรับปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับจากอาหารว่างไม่แตกต่างกัน แต่เด็กอ้วนได้รับพลังงานและคาร์โบไฮเดรตจากอาหารมื้อหลักมากกว่าเด็กปกติ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมรวมทั้งกิจกรรมที่ปฏิบัติของเด็กทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรางคณา บุตรศรี (2537) ได้ศึกษาเรื่อง " พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี " โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำการศึกษาวงจรการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามและการประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามอายุและส่วนสูงตามอายุของกองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาทั้งหมด 2,200 คน เป็นนักเรียนในเขตเทศบาล 1,112 คน นักเรียนนอกเขตเทศบาล 1,088 คน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนการเลือกอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี และมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนสูงกว่านักเรียนในเขตเทศบาลได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา จำนวนพี่น้องและจำนวนสมาชิกในครอบครัว ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลได้แก่ เพศ อาชีพของบิดามารดา จำนวนพี่น้องและจำนวนสมาชิกในครอบครัว คะแนนการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกันและไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการเลือกอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภาวะโภชนาการพบว่านักเรียนในเขตเทศบาลมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 11.10 ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาล มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 20.80 และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รัตนา ศรีทองอ่อน และคณะ (2537) ได้ศึกษาเรื่อง " พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและอาหารประเภทขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตเทศบาลเมืองและชนบทจังหวัดนครสวรรค์ " โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและอาหารประเภทขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารว่างและอาหารประเภทขบเคี้ยวร้อยละ 84.80 มีเพียงร้อยละ 15.20 ที่ไม่ชอบบริโภค ส่วนเหตุผลของการเลือกซื้อเพราะรสชาติอร่อยถูกปาก รองลงมาคือ การโฆษณาทางวิทยุโทรทัศน์ข่าวสาร ร้อยละ 54.80 และพ่อแม่ซื้อให้ร้อยละ 30.50 และพบว่าความบ่อยของการซื้ออาหารว่างมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็ก

ปาลีรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ (2537) ได้ศึกษาเรื่อง " พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคเหนือ " โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถาม และกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 500 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสำหรับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพบว่าอยู่ในระดับดี นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สุชาติ มะโนทัย (2538) ได้ศึกษาเรื่อง " พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร " โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านความรู้ทัศนคติและบริโภคนิสัยที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม โดยกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 800 คน เป็นนักเรียนชาย 400 คน นักเรียนหญิง 400 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 22.40 เกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 5.50 และโรคอ้วนร้อยละ 7.20 สำหรับด้านความรู้โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ในด้านทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับดี ส่วนในด้านบริโภคนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับดีและความรู้ ทัศนคติและบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ไพจิตร วรรณจักร์ และคณะ (2539) ได้ศึกษาเรื่อง " พฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนประถมศึกษา อำเภอภูผาม่าน จังหวัดขอนแก่น " โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการ รูปแบบงานวิจัยเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ซึ่งใช้แบบสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ร่วมกับการใช้แบบสอบถามแบบเป็นทางการเพื่อหาข้อมูลเชิงปริมาณเป็นส่วนประกอบ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนประถมศึกษากลุ่มเป้าหมายยังคงมีโรคขาดสารอาหารอยู่ในระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้ สาเหตุ

เนื่องจากอาหารที่บริโภค รูปแบบการบริโภคอาหาร การยอมรับอาหาร ความเชื่อและการถือปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเดิมของบุคคลในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร เช่น การบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วน ไม่นิยมบริโภคไขมันหรือกะทิ พฤติกรรมดังกล่าวเนื่องจากผู้ปกครองไม่ให้ความสำคัญต่ออาหารการกินและจากความเชื่อที่ผิดที่ได้ปฏิบัติสืบต่อกันมา บุคคลทั่วไปและกลุ่มเป้าหมายยังมีสุขภาพอนามัยในการบริโภคอาหารที่ไม่ดี เนื่องจากความไม่รู้และความยากจน นักเรียนประถมศึกษาานิยมบริโภคขนมที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะติดใจในรสชาติ ราคาถูก และอิทธิพลจากสื่อมวลชน สำหรับปัจจัยด้านอายุพบว่า กลุ่มอายุ 9 - 10 ปี มีภาวะขาดสารอาหารสูงสุดร้อยละ 30.98 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 7 - 8 ปี ร้อยละ 25.17 และกลุ่มอายุ 11 - 12 ปี ร้อยละ 21.51 ชุมชนยังบริโภคอาหารดิบ เช่น เนื้อวัว - ควาย กุ้ง ปลาชิว แหนม เนื่องจากติดใจในรสชาติ เมื่อกลุ่มเป้าหมายเจ็บป่วยจะมีการงดอาหารที่คิดว่าแสบ เช่น เนื้อสัตว์ ปลาบางชนิด ผักผลไม้ และจะปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนกระทั่งหายป่วยพฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากความเชื่อและความไม่รู้

สุมนทนา สิทธิพงศ์กุล และ สุวีพร กมลวัฒน์นุกุล (2540) ได้ศึกษาเรื่อง " ผลการใช้กระบวนการกลุ่มในการแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการในนักเรียน " โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อทำการศึกษาระบวนการในการแก้ไขปัญหาโภชนาการในนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบทดสอบความรู้และตรวจร่างกาย จากนั้นใช้กระบวนการกลุ่มในการให้ความรู้เป็นเวลา 6 เดือน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดยางสุทธาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร จำนวน 140 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเข้าเป็นประจำ มีจำนวน 7 คน ตื่นนอนสัปดาห์ละ 3 วัน มีจำนวนมากที่สุด ขณะที่ชอบรับประทานเป็นประจำคือ ไอศกรีม การเลือกซื้ออาหารบริโภคจะคำนึงถึงความสะอาดเป็นอันดับแรกและคุณค่าทางโภชนาการรองลงมา ผลการตรวจสุขภาพพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ฟันผุและกำลังเป็นหวัด ผลการใช้กระบวนการกลุ่มในการให้ความรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการพบว่า นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พุทธชาติ นาคเรือง (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่อง " ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร " โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 400 คน จากโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 18 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน พบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศและทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหาร รายได้ของนักเรียนและรายได้ของครอบครัว ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองและการรับรู้สื่อโฆษณา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติ และความเชื่อต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอายุ ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง และขนาดของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหารและสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายได้ของครอบครัวและแหล่งขายอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษา และอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กัลยา ศรีมหันต์ (2541) ได้ศึกษาเรื่อง "ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในจังหวัดราชบุรี รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พร้อมทั้งเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 - 6 จำนวน 2,490 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี มีภาวะโภชนาการปกติและภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนคิดเป็นร้อยละ 70.70, 14.50, 6.80 และ 8.00 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลางคิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอดและน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดาและเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย (2541) ได้ศึกษา " ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น " โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะส่วนบุคคล ครอบครัว บริโภคนิสัย สภาพแวดล้อมทางสังคมและภาวะโภชนาการ รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในจังหวัดขอนแก่น เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยเครื่องชั่งน้ำหนักแบบคานหน่วยวัดเป็นกิโลกรัม เทปโลหะวัดความสูง หน่วยวัดเป็นเซนติเมตร และแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนระดับประถมศึกษาจำนวน 396 คน ผลการศึกษาพบว่า ภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา จากการประเมินโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุมีภาวะโภชนาการปกติคิดเป็นร้อยละ 83.80 ภาวะขาดสารอาหารคิดเป็นร้อยละ 16.20 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการได้แก่ ความรู้ด้านโภชนาการ ประวัติความเจ็บป่วย ความเพียงพอต่อรายได้และผลผลิต การบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร จำนวนมื้อที่รับประทานใน 1 วัน และอิทธิพลจากครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการได้แก่ ความชอบอาหาร ความรู้ด้านโภชนาการ ประวัติความเจ็บป่วย รายได้ต่อเดือนต่อคน เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กันยารัตน์ กุญสุวรรณ (2543) ได้ศึกษา " ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นโรคอ้วน อายุระหว่าง 10 - 12 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร " โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10 - 12 ปี) ที่เป็นโรคอ้วนที่เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากผู้ปกครองกับการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำหนัก น้ำหนักตัว ความหนาของรอยพับไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนซ้ายด้านหลัง และเส้นรอบวงกึ่งกลางต้นแขนซ้ายของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคอ้วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถาม การประเมินภาวะโภชนาการใช้การชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง การวัดความหนาของรอยพับไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนซ้ายด้านหลัง และการวัดเส้นรอบวงกึ่งกลางต้น

แขนด้านซ้าย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนที่เป็นโรคอ้วนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 50 คน จากโรงเรียนอนุบาลวัดปรินายก และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 48 คน จากโรงเรียนอนุบาลวัดอัมรินทร์อาราม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลของการปฏิบัติ การปฏิบัติตนเพื่อการควบคุมน้ำหนักถูกต้องเพิ่มขึ้น ในขณะที่น้ำหนักตัว ความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนซ้าย และเส้นรอบวงบริเวณกึ่งกลางต้นแขนซ้ายลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

จากการทบทวนงานวิจัยในประเทศสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา ประกอบด้วยปัจจัยหลายด้านกล่าวคือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร บริโภคนิสัย ประวัติการเจ็บป่วย 2) ปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบด้วย ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว 3) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม ประกอบด้วย อิทธิพลจากสื่อมวลชน กระบวนการกลุ่มเกี่ยวกับโภชนาการ อิทธิพลจากครอบครัว และนักเรียนชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

อัลไบรท์ (Albright , 1990) ได้ทำการวิจัยเรื่อง " ผลกระทบของการจัดกิจกรรมด้านโภชนาการของนักเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องโภชนาการ " (The effect of an activity base nutrition program on the nutrition knowledge of students) โดยกลุ่มตัวอย่างได้แก่เด็กนักเรียนชั้นอนุบาล จำนวน 38 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 20 คน และกลุ่มทดลอง 18 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการสอนโดยใช้ถ้อยคำ และกลุ่มทดลองใช้การสอนโดยใช้ถ้อยคำควบคู่กับการทำกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่สอนโดยใช้กิจกรรมร่วมด้วยจะมีความรู้ทางโภชนาการเพิ่มขึ้นและมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการจัดกิจกรรมการเจริญเติบโตทางสุขภาพ จะทำให้เด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

คอลลฟิลด์ (Caulfield , 1991) ได้ทำการศึกษาเรื่อง " ภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก : การป้องกันและการปฏิบัติด้วยวิธีสมัยใหม่ด้วยการวิเคราะห์สาเหตุ " (Childhood obesity : an analysis of the causes , treatment modalities , and preventive measures) โดยได้กล่าวถึงปัญหาสาธารณสุขที่พบทั้งเด็กและผู้ใหญ่ซึ่งได้แก่โรคอ้วน โดยเฉพาะความอ้วนในวัยเด็กมักมีผลในระยะยาว ประกอบกับมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงสภาพจิตใจที่ต้องถูกการกดดันจากผู้อื่น

นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่อ้วนเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่จะมีแนวโน้มอ้วนเช่นกัน ส่วนโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักในเด็กอ้วนที่ได้ผลดีที่สุด ได้แก่ การควบคุมรูปแบบการบริโภคอาหาร และรูปแบบการออกกำลังกาย โดยมีปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม และวิถีการดำรงชีวิตของแต่ละครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อเด็กอ้วน ในการป้องกันและส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม ซึ่งควรเริ่มจากกลุ่มเป้าหมายได้แก่ กลุ่มของเด็กวัยเรียน

ซันเนนเบิร์ก (Sonnenberg , 1991) ได้ทำการวิจัยเรื่อง " การประเมินฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เชื้อชาติ ทักษะคติในการบริโภคของวัยเด็ก " (The impact of ethnicity , socioeconomic status , and age on the eating attitudes of school age children) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสำรวจทัศนคติในการรับประทานอาหาร ในเรื่องสิ่งที่ยึดเป็นหลักในการรับประทานอาหาร น้ำหนักตัว การจำกัดอาหารเป็นตัวแปรตาม ส่วนตัวแปรต้นได้แก่ เชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม โดยมีอายุ และเพศ เป็นตัวแปรควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเด็กนักเรียน เกรด 1 ถึง เกรด 6 จำนวน 238 คน ของโรงเรียนประถมในเขตเมือง ผลการวิจัยพบว่าทัศนคติในการรับประทานอาหารไม่แตกต่างกัน โดยเชื้อชาติและฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม อย่างน้อยสำคัญทางสถิติ และทัศนคติในการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

วูล์ฟ (Wolf , 1992) ได้ทำการวิจัยเรื่อง " ภาวะโภชนาการในเด็กและสภาพแวดล้อมของโรงเรียนประถมศึกษา " (Child nutritional health and the elementary school environment) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินภาวะโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษาและศึกษาโครงการโภชนาการที่โรงเรียนจัดขึ้น เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามและการชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การวัดรอบแขน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1,797 คน จาก 51 โรงเรียน และ ครูจำนวน 325 คน จาก 51 โรงเรียนเดียวกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีปัญหาโรคอ้วนร้อยละ 28 ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าร้อยละ 7.16 รับประทานอาหารไม่ครบทุกมื้อร้อยละ 13.00 ไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ร้อยละ 40.00 และ 20.00 ตามลำดับ ชอบรับประทานอาหารขยะร้อยละ 36.00 และพบว่าลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกัน ทำให้มีปัญหาโภชนาการแตกต่างกัน ในเรื่องการดำเนินโครงการโภชนาการในโรงเรียนพบว่า มีการให้ประสบการณ์ทางด้านโภชนาการแก่นักเรียน จากการสอนวิชาสุขศึกษา กิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้มีการให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการ การจัดประสบการณ์บางอย่างทางโรงเรียนไม่มีการวางแผนงานที่เป็นรูปธรรม ยกเว้นการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ที่มีแนวโน้มจะช่วยพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนให้ดีขึ้น ถ้าสามารถควบคุมความแตกต่างทาง

ด้านฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมได้กล่าวโดยสรุปการพัฒนาสุขภาพนักเรียนควรอาศัยการจัด
โครงการโภชนาการในโรงเรียน

คิลเลน และคณะ (Killen , et al . , 1992) ได้ทำการศึกษาเรื่อง " ความผิดปกติของการ
บริโภคกับวัยรุ่น " (Puberty and eating disorders) วัตถุประสงค์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อให้ทราบ
ว่าระยะวัยรุ่นเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของการบริโภคหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็ก
หญิงระดับ 6 - 7 (อายุเฉลี่ย 12.4 ปี) โดยผลการศึกษากล่าวถึงการวิตกกังวลของเด็กหญิงที่
ใกล้เข้าสู่วัยรุ่นเกี่ยวกับน้ำหนักตัวรวมทั้งรูปร่าง ซึ่งระบุว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกยุ่งยากเมื่อพบ
ว่าตนเองเริ่มเป็นสาวในขณะที่เพื่อนยังเป็นเด็ก และบทสรุปของงานวิจัยพบว่า การเข้าสู่วัยรุ่นจะ
เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติในการบริโภคได้ และการป้องกันควรทำตั้งแต่ในระยะ
ก่อนวัยรุ่น

มัวร์ (Moore,1993) ได้ทำการศึกษาเรื่อง " พัฒนาการของพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน
วัยรุ่น " (Development of eating behavior in adolescence) โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา
ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์กับการบริโภคในเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กหญิงจะ
วิตกกังวลกับขนาดของต้นขา สะโพก เอว และก้น เด็กหญิงจะมีวิธีในการลดน้ำหนักตั้งแต่ เริ่ม
ลดอาหาร อดอาหาร ล้วงคอให้อาเจียน ใช้ยาขับปัสสาวะ ใช้ยาถ่ายและยาลดน้ำหนัก แต่เด็ก
ชายที่มีน้ำหนักตัวน้อยหรือน้ำตัวตามปกติ จะรับประทานอาหารเพื่อเพิ่มน้ำหนักและกล้ามเนื้อ
บริเวณแขน ไหล่ และอก เด็กชายจะเลือกการออกกำลังกายเมื่อต้องการควบคุมน้ำหนัก ดังนั้น
ความวิตกกังวลในภาพลักษณ์ของตนเอง มีผลทำให้เด็กหญิงและเด็กชายมีพฤติกรรมการบริโภค
ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

เมอร์ฟีและคณะ (Murphy and others , 1994 อ้างในพุทธชาติ นาคเรือง , 2541) ได้ทำการ
วิจัยเรื่อง " ความต้องการและความพึงพอใจที่จะเรียนรู้ในเรื่องโภชนาการของนักเรียนเกรด 5 , 8
และ 11 ของมลรัฐมิชิแกน " (Nutrition education needs and learning preferences of Michigan
students in grades 5 , 8 and 11) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาและสนับสนุนการศึกษาเรื่อง
โภชนาการของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 , 8 และ 11 กลุ่มละ 13 ห้องเรียน โดย

คัดเลือกจากบัญชีรายชื่อของโรงเรียนทั้งหมดในรัฐมิชิแกนซึ่งแบ่งเป็นส่วน ๆ ตามที่ตั้งทางภูมิศาสตร์และประเภทของชุมชน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการเรียนรู้เรื่องโภชนาการ นักเรียนมีความต้องการที่จะเรียนรู้เรื่องโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่โดยตรง ความต้องการแตกต่างกันไปตามระดับการศึกษา หัวข้อที่นักเรียนทุกระดับชั้นให้ความสนใจได้แก่ การควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้นักเรียนทุกระดับชั้นต้องการเรียนรู้และได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับชนิดของอาหาร ควรแนะนำและเน้นอาหารที่มีธัญพืชสูง สามารถควบคุมน้ำหนักได้

2. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อวิธีการเรียนวิชาโภชนาการ และวิธีการที่ทำให้เกิดความกระตือรือร้น พบว่า นักเรียนระดับเล็กคิดว่าเกมและการทดลองเป็นกลยุทธ์ที่น่าสนใจแต่เด็กโตคิดว่า การเตรียมอาหารเป็นกลยุทธ์ที่น่าสนใจกว่า

3. โอกาสในการเรียนเกี่ยวกับโภชนาการ นักเรียนระดับโตแนะนำว่า ครูพลานามัยและครูสุขศึกษา ควรพัฒนาโปรแกรมการสอนที่น่าสนใจแก่ผู้เรียน และนักเรียนส่วนใหญ่ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับรายการอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าเรื่องการเตรียมอาหาร

กวานเทส (Kwantes , 1995) ได้ทำการวิจัยเรื่อง " ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยรุ่นตอนต้นถึงตอนกลาง " (The stigmatization of obesity in early to middle adolescence) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ถึงผลเสียของการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามชนิดปลายเปิดเกี่ยวกับการรับรู้ผลเสียของการมีภาวะโภชนาการเกิน การควบคุมน้ำหนัก และกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในการควบคุมน้ำหนักส่วนเกิน โดยใช้cupprortช่วยในการสัมภาษณ์ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กวัยรุ่นจำนวน 66 คน ชาย 17 คน หญิง 49 คน ซึ่งแต่ละคนมีน้ำหนักแตกต่างกัน อายุระหว่าง 11 - 15 ปี ผลการวิจัยพบว่า สื่อแขนงต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการรับรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ตระหนักในผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากการมีภาวะโภชนาการเกิน มีบางส่วนที่นิยมออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก

เอปสไตน์ (Epstein , 1996) ทำการวิจัยเรื่อง " กลวิธีป้องกันภาวะอ้วนในเด็กโดยใช้ครอบครัวเป็นหลัก " (Family based behavioral intervention for obese children) กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีภาวะอ้วนระหว่าง 8 - 12 ปี ทำการศึกษาและติดตามอย่างต่อเนื่องนาน 4 - 10 ปี พบว่า

ครอบครัวมีส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กควบคุมน้ำหนักและลดน้ำหนักได้ และการออกกำลังกายจะช่วยให้คงไว้ซึ่งน้ำหนักตัวในระยะยาว ครอบครัวและเพื่อนมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้ควบคุมน้ำหนัก

แคนดี้ และคณะ (Candy and other, 1998) ทำการศึกษาเรื่อง " มิติและองค์ประกอบทางจิตต่อการทดสอบของพฤติกรรมการบริโภคและภาพลักษณ์ต่อตนเองในเด็กผู้หญิงก่อนวัยรุ่น "

(Underlying dimensions and psychometric properties of the eating behaviors and body image test for preadolescent girls) ในการศึกษาครั้งนี้ใช้ มาตรการส่วนประเมินค่ามาวัดความพอใจในภาพลักษณ์

ตนเองและพฤติกรรมการบริโภค รวมทั้งความยุ่งยากในเด็กหญิงก่อนวัยรุ่น เพื่อประเมินองค์ประกอบทางจิต โดยทำการศึกษาในนักเรียนเกรด 4, 5 และ 6 จำนวน 291 คน มีการแสดงต่อภาพลักษณ์ตนเอง ความสูง น้ำหนัก พบว่า มีการคาดการณ์เกี่ยวกับความคิดในการปรับตัวที่ผิดเรื่อง ขนาดร่างกาย การจำกัดการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการชดเชยการบริโภคอาหารมากเกินไป ซึ่งพบว่ามีปฏิกิริยาชดเชยการบริโภคอาหารมากเกินไปในวัยรุ่นโดยการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานที่เกิดจากการรับประทานอาหารและงดอาหารมื้อหลังจากที่รับประทานอาหารมากเกินไป

เรย์โนลด์ และคณะ (Reynold and other, 2000) ทำการวิจัยเรื่อง " วิธีการ ผลลัพธ์และการเรียนรู้จากบทเรียนจากการประเมินผลโดยการสอดแทรกเนื้อหาทางด้านโภชนาการ " Methods , results , and lessons learned from process evaluation of the height 5 school - based nutrition intervention) กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนเกรด 4 จากโรงเรียนจำนวน 28 แห่งและครอบครัวของนักเรียน โดยใช้การสังเกต แบบสำรวจและประเมินจากการจัดกิจกรรมการสอดแทรกเนื้อหาทางด้านโภชนาการ ผลการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรมสอดแทรกเนื้อหาทางด้านโภชนาการในชั้นเรียนค่อนข้างประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับที่บ้านแม้ว่าบางครั้งผู้ปกครองจะไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ก็ตาม ในกรณีของโรงอาหารภายในโรงเรียนนั้นหากจัดสภาพแวดล้อมที่ดี ก็จะมีส่วนส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักและผลไม้เพิ่ม การสอดแทรกเนื้อหาดังกล่าวไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ในโรงเรียนที่มีนักเรียนเชื้อสายแอฟริกันและครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ

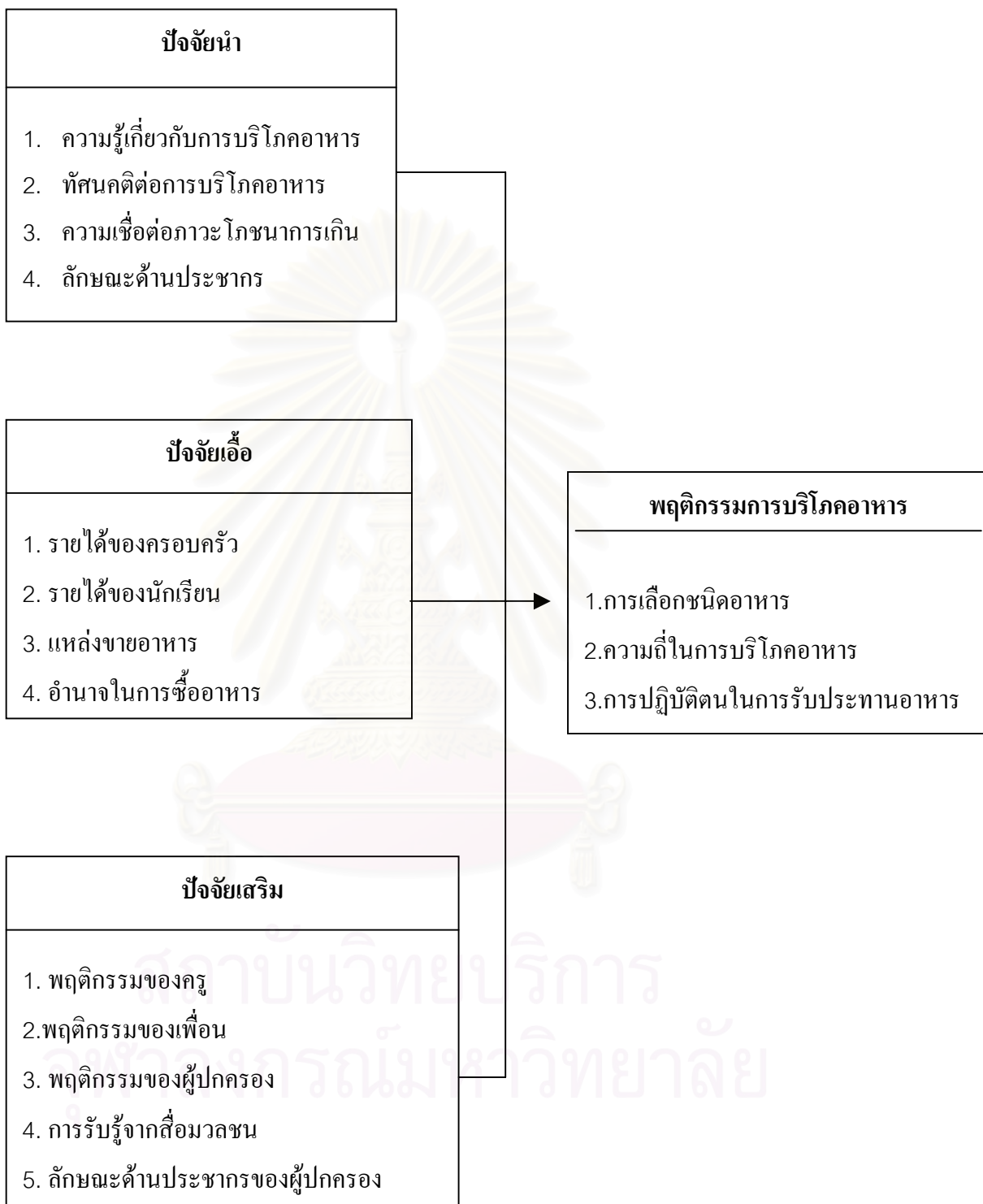
สำหรับงานวิจัยต่างประเทศ ส่วนใหญ่จะศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการประยุกต์วิธีการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียน

รู้ที่ถูกต้อง โดยพบว่าปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุด รองลงมาได้แก่ครอบครัวและกลุ่มเพื่อนและสื่อแขนงต่าง ๆ สำหรับในเรื่องการประยุกต์วิธีการเรียนการสอนส่วนใหญ่จะสอดคล้องไปในบทเรียน รวมทั้งเจาะจงในการให้ความรู้เพื่อให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงในตัวนักเรียน โดยใช้วิธีสอนที่ประยุกต์มาจากพฤติกรรมก่อนการเลือกซื้ออาหารและใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเป็นแรงเสริม สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวกับการควบคุมและลดน้ำหนักที่ได้ผล มีปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่การออกกำลังกายและการสนับสนุนของครอบครัวและกลุ่มเพื่อน รวมทั้งการดำเนินโครงการโภชนาการในโรงเรียน นอกจากนี้ปัจจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในภาพลักษณ์ของตนเองยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

กล่าวโดยสรุปพบว่า ผลการศึกษาทั้งจากภายในประเทศและต่างประเทศส่วนใหญ่จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยงานวิจัยภายในประเทศบางส่วนได้นำทฤษฎีและแนวคิดทางสุขศึกษามาประยุกต์ใช้ในงานวิจัย สำหรับงานวิจัยจากต่างประเทศจะเน้นศึกษาสาเหตุ และผลของการจัดกิจกรรมรวมทั้งกลวิธีการป้องกันภาวะอ้วน ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดและผลการวิจัยมาประยุกต์เพื่อสร้างเครื่องมือในการวิจัย โดยนำแนวคิดและทฤษฎี PRECEDE Framework ในขั้นตอนที่ 3 ซึ่งเป็นวิเคราะห์พฤติกรรมโดยแบ่งเป็นสาเหตุอันเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคลและสาเหตุที่ไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม รวมทั้งในขั้นตอนที่ 4 ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ทางการศึกษา โดยในขั้นตอนนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคล เพื่อนำมาเป็นข้อมูล และในขั้นตอนนี้จะแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม ซึ่งการกระทำหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้ง 3 และเพื่อให้งานวิจัยในครั้งนี้ครอบคลุมรายละเอียดจากปัจจัยทั้งสามที่กล่าวมาเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงได้สร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ดังกรอบแนวคิดต่อไปนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนเฉพาะระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 จำนวน 58 แห่ง ที่มีภาวะโภชนาการเกินทั้งหมด ซึ่งได้จากแบบรายงานผลการชั่งน้ำหนักประจำเดือนพฤศจิกายน 2543 จำนวน 2,462 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนเฉพาะระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2543 จำนวน 58 แห่ง ที่มีภาวะโภชนาการเกินทั้งหมด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว มีความสมัครใจและได้รับอนุญาตจากทางโรงเรียนและผู้ปกครองนักเรียนในการเป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย จำนวน 397 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามสำหรับใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 แบบสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร มีทั้งหมด 3 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามตามตัวแปรดังนี้

เพศ

อายุ

ศาสนา

ลำดับการเป็นบุตร

สมาชิกในครอบครัว

เงินที่นักเรียนได้รับไปใช้จ่ายที่โรงเรียน

การจัดการกับเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

จำนวนมื้อที่รับประทานใน 1 วัน

มื้อที่รับประทานมากที่สุด

ลักษณะอาหารที่รับประทาน

ประเภทอาหารที่ชอบรับประทาน

วิธีการจัดการกับอาหารที่เหลือจากการรับประทาน

สาเหตุและการเลือกซื้อขนมมารับประทาน

สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน

การได้รับความรู้ ข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

การประเมินรูปร่างและการชั่งน้ำหนักส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น

3 ด้าน คือ

1. ปัจจัยนำ

1.1. ด้านความรู้ในการบริโภคอาหาร มีเนื้อหา 4 ด้าน ดังนี้

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชนิดของอาหารและประเภทของสารอาหาร

ประโยชน์และโทษของอาหารที่มีต่อร่างกาย

การวิเคราะห์และการเลือกบริโภคอาหาร

การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

- 1.2. ด้านทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน
- 1.3. ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
2. ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน โดยมีเนื้อหา เกี่ยวกับแหล่งขายอาหารและอำนาจในการซื้ออาหาร
3. ปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานซึ่งมีเนื้อหา ดังนี้

พฤติกรรมของเพื่อน

พฤติกรรมของครู

พฤติกรรมของผู้ปกครอง

การรับรู้จากสื่อโฆษณา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้

การเลือกชนิดของอาหาร

ความถี่ในการบริโภคอาหาร

การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

ชุดที่ 2 แบบสอบถามผู้ปกครองเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร มีทั้งหมด 2 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ปกครอง ตามตัวแปรที่ศึกษาได้แก่

ส่วนสูงและน้ำหนักของผู้ปกครอง

การศึกษาของบิดาและมารดา

อาชีพของบิดาและมารดา

รายได้เฉลี่ยของครอบครัว

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ปกครองตามตัวแปร ดังนี้

ลักษณะอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวันและมื้อเย็นในวันทำงาน

ลักษณะอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวันและมื้อเย็นในวันหยุด

ประเภทและรสชาติอาหารที่ชอบ

มื้ออาหารที่รับประทานในปริมาณมากที่สุด

การปฏิบัติตนกับอาหารที่รับประทานไม่หมด

วิธีการปรุงอาหารและน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร

การจัดรายการอาหาร

กิจกรรมในเวลาว่างที่นิยมปฏิบัติ

เกณฑ์ในการให้คะแนนของเครื่องมือ

การตอบแบบสอบถามของนักเรียน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

1. ปัจจัยนำ

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีลักษณะเป็นคำถามให้เลือกตอบ

(Multiple Choice item) โดยจะมีคำตอบถูกคำตอบเดียว ถ้าตอบถูกให้คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน ตอบผิดให้คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน คำถามทั้งหมดมี 20 ข้อ ดังนั้นมีค่าคะแนนระหว่าง 0 - 20 คะแนนเกณฑ์การให้คะแนนพิจารณาจากเกณฑ์ของกระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

16 - 20 คะแนน (ร้อยละ 80 - 100) หมายถึง มีความรู้ดีมาก

14 - 15 คะแนน (ร้อยละ 70 - 79) หมายถึง มีความรู้ดี

12 - 13 คะแนน (ร้อยละ 60 - 69) หมายถึง มีความรู้ค่อนข้างดี

10 - 11 คะแนน (ร้อยละ 50 - 59) หมายถึง มีความรู้พอใช้

0 - 9 คะแนน (ร้อยละ 0 - 49) หมายถึง ต้องปรับปรุง

1.2 ทศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีลักษณะการสร้างคำถามที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ ตามแบบของไลเคอร์ท (Likert Scale) ซึ่งกำหนดให้ผู้เลือกตอบตอบได้ 4 ตัวเลือกคือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้คะแนนดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ด้านบวกให้คะแนน 1 ด้านลบให้คะแนน 4

ไม่เห็นด้วย ด้านบวกให้คะแนน 2 ด้านลบให้คะแนน 3

เห็นด้วย ด้านบวกให้คะแนน 3 ด้านลบให้คะแนน 2

เห็นด้วยอย่างยิ่ง ด้านบวกให้คะแนน 4 ด้านลบให้คะแนน 1

เกณฑ์การประเมินทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไปมีทัศนคติด้านบวกต่อภาวะโภชนาการเกิน

คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.50 ลงมามีทัศนคติด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกิน

1.3. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีลักษณะการสร้างคำถามที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ ตามแบบของไลเคอร์ท (Likert Scale) ซึ่งกำหนดให้ผู้เลือกตอบได้ 4 ตัวเลือกคือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้คะแนนดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ด้านบวกให้คะแนน 1	ด้านลบให้คะแนน 4
ไม่เห็นด้วย	ด้านบวกให้คะแนน 2	ด้านลบให้คะแนน 3
เห็นด้วย	ด้านบวกให้คะแนน 3	ด้านลบให้คะแนน 2
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ด้านบวกให้คะแนน 4	ด้านลบให้คะแนน 1

เกณฑ์การประเมินความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีทั้งด้านถูกและด้านผิด

ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	3.50 - 4.00	หมายถึงมีความเชื่อถูกต้อง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	2.50 - 3.49	หมายถึงมีความเชื่อถูกต้องพอใช้
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.50 - 2.49	หมายถึงมีความเชื่อควรปรับปรุง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.00 - 1.49	หมายถึงมีความเชื่อที่ผิด

2. ปัจจัยเชื่อต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีลักษณะเป็นคำถามแบบถูก - ผิด (True - false items) มีทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยให้คำตอบใช่และไม่ใช่ ซึ่งมีความหมาย ดังต่อไปนี้

ใช่	ด้านบวก ให้คะแนน 1	ด้านลบ ให้คะแนน 0
ไม่ใช่	ด้านบวก ให้คะแนน 0	ด้านลบ ให้คะแนน 1

เกณฑ์การประเมินค่าระดับปัจจัยเชื่อ แบ่งกลุ่มเป็น 3 ระดับ ดังนี้

15 - 19 คะแนน (ร้อยละ 80 - 100)	หมายถึง	ปัจจัยเชื่อระดับสูง
11 - 14 คะแนน (ร้อยละ 60 - 79)	หมายถึง	ปัจจัยเชื่อระดับกลาง
0 - 10 คะแนน (ร้อยละ 0 - 59)	หมายถึง	ปัจจัยเชื่อระดับต่ำ

3. ปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีลักษณะการสร้างคำถามที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบตามแบบของ ไลเคอร์ท (Likert Scale) กำหนดให้ผู้ตอบแบบสอบถาม เลือกตอบได้ 4 ตัวเลือกคือ ไม่เคยเลย เป็นบางครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ มีความหมายดังนี้

ไม่เคยเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 6 - 7 ครั้ง

โดยให้คะแนนดังนี้

ไม่เคยเลย	ด้านบวก ให้คะแนน 1	ด้านลบ ให้คะแนน 4
เป็นบางครั้ง	ด้านบวก ให้คะแนน 2	ด้านลบ ให้คะแนน 3
บ่อยครั้ง	ด้านบวก ให้คะแนน 3	ด้านลบ ให้คะแนน 2
เป็นประจำ	ด้านบวก ให้คะแนน 4	ด้านลบ ให้คะแนน 1

เกณฑ์การประเมินค่าระดับปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	3.50 - 4.00	มีระดับปัจจัยเสริมมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	2.50 - 3.49	มีระดับปัจจัยเสริมมาก
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.50 - 2.49	มีระดับปัจจัยเสริมน้อย
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.00 - 1.49	มีระดับปัจจัยเสริมน้อยที่สุด

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีลักษณะการสร้างคำถามที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ ตามแบบของไลเคอร์ท (Likert Scale) กำหนดให้ผู้เลือกตอบเลือกจาก 4 ตัวเลือกคือ ไม่เคยเลย เป็นบางครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ มีความหมายดังนี้

ไม่เคยเลย	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 6 - 7 ครั้ง

โดยให้คะแนนดังนี้

ไม่เคยเลย	ด้านบวก ให้คะแนน 1	ด้านลบ ให้คะแนน 4
เป็นบางครั้ง	ด้านบวก ให้คะแนน 2	ด้านลบ ให้คะแนน 3
บ่อยครั้ง	ด้านบวก ให้คะแนน 3	ด้านลบ ให้คะแนน 2
เป็นประจำ	ด้านบวก ให้คะแนน 4	ด้านลบ ให้คะแนน 1

เกณฑ์การประเมินระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	3.50 - 4.00	หมายถึง	ระดับพฤติกรรมดีมาก
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	2.50 - 3.49	หมายถึง	ระดับพฤติกรรมดี
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.50 - 2.49	หมายถึง	ระดับพฤติกรรมพอใช้
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.00 - 1.49	หมายถึง	ระดับพฤติกรรมควรปรับปรุง

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษารวมทั้งค้นคว้าเอกสาร ตำราหนังสือ หลักสูตรและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐาน
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากหนังสือ ตำรา เอกสารต่าง ๆ
3. สร้างแบบสอบถามให้ข้อกระทงคำถาม มีความตรงในเนื้อหาและครอบคลุมในทุกเนื้อเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหา การใช้ภาษา การเรียงลำดับคำถามพร้อมทั้งขอคำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุง
5. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้ว เสนอผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) จำนวน 8 ท่าน
6. นำแบบสอบถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบแล้ว ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงให้เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป
7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 45 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยวิธีของ คูเดอร์ - ริชาร์ดสัน 20 (Kuder - Richardson 20) ใช้กับการทดสอบความเที่ยงของแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach ' s Alpha Coefficient) ทดสอบความเที่ยงของแบบวัดทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ค่าความเที่ยง ดังต่อไปนี้

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ได้ค่าความเที่ยง = .8706
ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร	ได้ค่าความเที่ยง = .6129
ความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน	ได้ค่าความเที่ยง = .7778
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ได้ค่าความเที่ยง = .8195

8. นำผลการวิเคราะห์ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ ฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปขออนุญาตทำการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ
3. นำหนังสือขอความร่วมมือจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ ไปขออนุญาตทำการวิจัย จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียนต่อไป
4. ติดต่อผู้รับใบอนุญาต หรือครูใหญ่โรงเรียน เพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียน
5. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้
 - 5.1 ขอข้อมูลรายงานภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จากทางโรงเรียน ทำการตรวจสอบรายชื่อนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และนำรายชื่อทั้งหมดเสนอทางโรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลต่อไป
 - 5.2 ในกรณีที่โรงเรียนไม่มีข้อมูลรายงานภาวะโภชนาการของนักเรียน ติดต่อขอสมุดรายงานผลการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 เพื่อนำข้อมูลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียน มาประเมินภาวะการเจริญเติบโตด้วยตนเอง โดยใช้กราฟแปลผลภาวะการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และนำรายชื่อนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานทั้งหมดเสนอทางโรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในการทำวิจัยต่อไป
6. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความเรียบร้อย โดยเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์เท่านั้น จำนวน 397 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. **ขั้นเตรียมข้อมูล** นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วน ให้หมายเลขแบบสอบถามใหม่ จากนั้นให้ค่าคะแนน และทำการลงรหัสตามแบบคู่มือลงรหัสที่สร้างไว้แล้ว จากนั้นนำข้อมูลไปป้อนเข้าเครื่องคอมพิวเตอร์

2. **ขั้นการวิเคราะห์ข้อมูล** ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอริวินโดว์ รุ่น 8.0 (SPSS / FW Statistical Package for the Social Sciences For Windows Version 8.0)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. สถิติการบรรยาย (Descriptive statistics) ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ ในรูปตารางแสดงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามลักษณะของตัวแปร

2. สถิติการวิเคราะห์ (Analysis statistics)

2.1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้

สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) กับตัวแปรที่มีมาตราการวัดในระดับอันตรภาค (Interval scales)

สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพาย (Phi Correlation Coefficient) กับตัวแปรที่มีมาตราการวัดในระดับนามบัญญัติ (Nominal scales) ทั้ง 2 ตัวแปรและแต่ละตัวแปรเป็นตัวแปรทวินาม (Dichotomous variable)

สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบแครมเมอร์ วี (Cramer's V) กับตัวแปรที่มีมาตราการวัด ในระดับนามบัญญัติ (Nominal scales) ที่มีจำนวนแถวหรือหลักมากกว่า 2 ขึ้นไป

การใช้ไค - สแควร์ (Chi - Square) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพาย และแบบแครมเมอร์ วี

2.2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

การแปลความหมายของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ดังนี้

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าระหว่าง .00 ถึง 1.00 มีทิศทางไปทางบวกหรือทางลบ การพิจารณาจากขนาดของสหสัมพันธ์จากสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ให้พิจารณาเฉพาะตัวเลข ส่วน เครื่องหมาย - หรือ + เป็นสัญลักษณ์แสดงทิศทางของความสัมพันธ์

การตัดสินใจว่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขนาดใหญ่หรือต่ำ อาจตัดสินระดับของ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หลังจากทดสอบแล้วว่ามีนัยสำคัญได้อย่างกว้าง ๆ ดังนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เข้าใกล้ 1 (ประมาณ $\pm .70 - .90$) ถือว่ามีความสัมพันธ์กันสูงมาก
2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เข้าใกล้ .05 (ประมาณ $\pm .30 - .70$) ถือว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เข้าใกล้ .00 (ประมาณ $\pm .30$ และต่ำกว่า) ถือว่ามีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใกล้ .00 แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 หรือมีค่าเท่ากับ .00 แสดงว่าไม่มีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Cramer's V

ค่า Cramer's V เป็นค่าที่เกิดจากความพยายามสร้างตัววัดความสัมพันธ์ของตัวแปรสองตัว ที่เป็นระดับนามบัญญัติ เพื่อหาความเข้มข้นของความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสอง

การตีความหมายค่า V

$V = 0$	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองไม่มีความสัมพันธ์กัน
$V = 0.1 - 0.25$	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันบ้าง
$V = 0.26 - 0.55$	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์ปานกลาง
$V = 0.56 - 0.75$	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์สูง
$V = 0.76 - 0.99$	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์สูงมาก
$V = 1$	หมายถึง	ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์

ความหมายของสถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นต่อน (Stepwise Selection)

เป็นการคัดเลือกตัวแปรอิสระที่ซับซ้อนกว่าวิธี Forward Selection และ Backward Elimination เริ่มจากขั้นแรกจะเป็นการคัดเลือกตัวแปรอิสระเข้าไปในตัวแบบ (Model) ที่ละหนึ่งตัวแปร พร้อมกันนั้นจะพิจารณาตัวแปรอิสระที่เข้าไปในสมการก่อนหน้านั้นทุกตัวแปรสมควรอยู่ในตัวแบบหรือไม่ ถ้าไม่สมควรจะคัดตัวแปรนั้นออกแล้วจึงดำเนินการคัดเลือกตัวแปรอิสระที่เหลือเข้าไปใหม่ วิธี Stepwise Selection จะถือว่าเมื่อตัวแปรอิสระอยู่ในตัวแบบแล้วอาจจะมีอิทธิพลต่อตัวแปรตามระดับหนึ่ง และเมื่อเพิ่มตัวแปรเข้าไป ตัวแปรอิสระตัวเดิมนั้นจะมีอิทธิพลต่อตัวแปรตามอีกระดับหนึ่งที่แตกต่างจากเดิม ซึ่งอาจเพิ่มขึ้นหรือลดลงก็ได้

รูปแบบสมการถดถอยพหุคูณ

รูปแบบสมการจำแนกประเภทในรูปแบบสมการคะแนนดิบ

$$D = B_0 + B_1 x_1 + B_2 x_2 + B_3 x_3 + \dots + B_k x_k$$

โดยที่ B_0 คือค่าคงที่ (Constant) ของสมการการถดถอย

B_1 คือค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression Coefficient) ของตัวแปรอิสระ (X_n)

k คือจำนวนตัวแปรอิสระที่ใช้ในสมการการถดถอย

D คือค่าของตัวแปรตาม สำหรับค่าประมาณหรือทำนาย (Predict)

รูปแบบสมการจำแนกประเภทในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$Z = B_1 Z_1 + B_2 Z_2 + B_3 Z_3 + \dots + B_k Z_k$$

โดยที่ Z คือ ค่าตัวแปรตามมาตรฐาน

B_1, B_2, \dots, B_k คือ ค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐานของสมการจำแนกประเภท

Z_1, Z_2, \dots, Z_k คือ ค่าตัวแปรอิสระมาตรฐานแต่ละตัว

การแปลความหมายของสถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นต่อน

Multiple R คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณของตัวแปร y และ x_1 ถึง x_n ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง $0 \leq R \leq 1$ สำหรับการแปลความหมายทำได้เช่นเดียวกับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)

R Square คือ ค่าของสัดส่วนของความแปรปรวนที่สามารถนับได้หารด้วยความแปรปรวนทั้งหมด ซึ่งก็คือจำนวนสัดส่วนของความแปรปรวนที่สามารถอธิบายได้ด้วยสมการถดถอย

Adjusted R Square คือ ค่า R Square ที่ปรับเนื่องจากจำนวนตัวอย่างของประชากรกับจำนวนตัวแปรให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

Standard Error คือ ค่า Standard Error of Estimate เป็นค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการประมาณค่าที่เกิดจากการทำนายโดยสมการถดถอย

F คือ ค่าที่ใช้ในการทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R)

B คือ ค่าสัมประสิทธิ์ของ x_1 ถึง x_n ซึ่งในการคำนวณนั้นจะต้องพิจารณาว่า สัมประสิทธิ์แต่ละตัวมีค่าต่างไปจากศูนย์หรือไม่ ($H_0: b_n = 0$) ถ้ามีค่าไม่ต่างจากศูนย์ก็แสดงว่า สัมประสิทธิ์ตัวนั้นไม่มีผลกับตัวแปรตาม (y)

Beta คือ ค่าสัมประสิทธิ์ของ x_1 ถึง x_n ที่คำนวณโดยการแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานก่อนแล้วจึงนำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรดังกล่าว

t คือ ค่าที่ใช้ในการทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)

Sig t คือ ค่าที่บอกให้ทราบว่า ค่าสัมประสิทธิ์มีค่าต่างจากศูนย์หรือไม่ ถ้าค่า t ยิ่งมาก ก็จะได้ค่า Sig t น้อย ซึ่งแสดงว่า ค่าสัมประสิทธิ์มีค่าต่างจากศูนย์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 397 คนจากโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจำนวน 58 โรงเรียน การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 397 ฉบับ และได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอรวินโดว์ รุ่น 8.0 (SPSS/ FW : Statistical Package for the Social Sciences For Windows Version 8.0) เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson 's Product - Moment Correlation Coefficient) การทดสอบความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพาย และแบบแครมเมอร์วี (Cramer 's V) โดยใช้ค่าไค - สแควร์ (Chi - Square) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 รวมทั้งวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบหลายขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม
- ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
- ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ดังต่อไปนี้

1.1 ปัจจัยนำ

ผลการศึกษาปัจจัยนำ ซึ่งได้แก่ ลักษณะด้านประชากร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังปรากฏในตารางที่ 1 ถึงตารางที่ 8 ต่อไปนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามลักษณะประชากร

	ลักษณะด้านประชากร	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	279	70.30
	หญิง	118	29.70
	รวม	397	100.00
	อายุ (ปี)		
	10	18	4.50
	11	190	47.90
	12	181	45.60
	13	8	2.00
	รวม	397	100.00
ศาสนา	พุทธ	329	82.90
	คริสต์	32	8.10
	อิสลาม	36	9.10
	รวม	397	100.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะด้านประชากร	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนพี่น้อง		
จำนวน 1 คน	76	19.10
จำนวน 2 คน	172	43.30
จำนวน 3 คน	66	16.60
จำนวน 4 คน	35	8.80
จำนวน 5 คน	19	4.80
จำนวน 6 คน	10	2.50
จำนวน 7 คน	5	1.30
จำนวน 8 คน	5	1.30
จำนวน 9 คน	9	2.30
รวม	397	100.00
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
จำนวน 3 คน	74	18.60
จำนวน 4 คน	170	42.80
จำนวน 5 คน	62	15.60
จำนวน 6 คน	41	10.30
จำนวน 7 คน	21	5.30
จำนวน 8 คน	10	2.50
จำนวน 9 คน	3	0.80
จำนวน 10 คน	1	0.30
จำนวน 11 คน	15	3.80
รวม	397	100.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะด้านประชากร	จำนวน	ร้อยละ
ลำดับการเป็นบุตร		
คนที่ 1	234	58.90
คนที่ 2	84	21.20
คนที่ 3	24	6.00
คนที่ 4	20	5.00
คนที่ 5	10	2.50
คนที่ 6	12	3.00
คนที่ 7	3	0.80
คนที่ 8	5	1.30
คนที่ 9	5	1.30
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายคิดเป็นร้อยละ 70.30 สำหรับอายุของกลุ่มตัวอย่าง มีอายุตั้งแต่ 10 - 13 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.90 และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.60 ในด้านการนับถือศาสนาของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 82.90 สำหรับลำดับการเป็นบุตรพบว่าส่วนใหญ่ เป็นบุตรคนที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 58.90 รองลงมาคือเป็นบุตรคนที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 21.20 ในด้านของจำนวนพี่น้องพบว่า มีจำนวนพี่น้อง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 43.30 และเป็นบุตรคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 19.10 ส่วนจำนวนสมาชิกในครอบครัวพบว่ามีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 42.80 และมีสมาชิกในครอบครัวจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 18.60

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตาม
ลักษณะรูปร่างของนักเรียน - สมาชิกในครอบครัวและกิจกรรมในเวลาว่าง

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเอง		
พอดี	56	14.10
อ้วนเกินไป	295	74.30
อื่น ๆ (ไม่แน่ใจ)	46	11.60
รวม	397	100.00
สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน		
คุณพ่อ คุณแม่	332	83.60
คุณปู่	8	2.00
คุณย่า	12	3.00
คุณตา	11	2.80
คุณยาย	15	3.80
คุณลุง	3	0.80
คุณป้า	7	1.80
คุณน้า	3	0.80
คุณอา	6	1.50
รวม	397	100.00
กิจกรรมเวลาว่าง		
นอนพักผ่อน	134	33.80
ดูโทรทัศน์	149	37.50
อ่านหนังสือการ์ตูน / หนังสืออ่านเล่น	47	11.80
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	47	11.80
ออกกำลังกาย	20	5.00
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ส่วนใหญ่ผู้เรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเองว่าอ้วนเกินไป คิดเป็นร้อยละ 74.30 สำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนส่วนใหญ่คือคุณพ่อและคุณแม่ คิดเป็นร้อยละ 83.60 และกิจกรรมเวลาที่ผู้เรียนปฏิบัติบ่อยที่สุดร้อยละ 37.50 คือการดูโทรทัศน์ส่วนการนอนพักผ่อนคิดเป็นร้อยละ 33.80

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภค

	ระดับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
มีความรู้ระดับดีมาก	(16 - 20 คะแนน)	13	3.27
มีความรู้ระดับดี	(14 - 15 คะแนน)	54	13.60
มีความรู้ระดับค่อนข้างดี	(12 - 13 คะแนน)	155	39.04
มีความรู้ระดับพอใช้	(10 - 11 คะแนน)	103	25.94
มีความรู้ระดับต้องปรับปรุง	(0 - 9 คะแนน)	72	18.14
รวม		397	100.00
คะแนนเฉลี่ย	=	11.63	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	=	2.16	
คะแนนต่ำสุด - สูงสุด	=	6 - 17 (คะแนน)	

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 39.04 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอยู่ในระดับค่อนข้างดี ความรู้ระดับพอใช้คิดเป็นร้อยละ 25.94 ส่วนความรู้ในระดับดีมาก มีเพียงร้อยละ 3.27 เท่านั้น คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.63 คะแนนต่ำสุด 6 คะแนน และคะแนนสูงสุด 17 คะแนน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะ
โภชนาการเกินมาตรฐานที่ตอบถูกต้องในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ความหมายของอาหาร	287	72.30
2. ความสำคัญของอาหาร	164	41.30
3. สารอาหารที่พบมากในถั่วเหลือง	374	94.20
4. ตัวอย่างอาหารที่พบในสารอาหารคาร์โบไฮเดรต	82	20.70
5. สารอาหารที่พบมากในอาหารจานด่วน	225	56.70
6. สาเหตุของโรคอ้วน	277	69.80
7. ประโยชน์ของสารอาหารไขมัน	204	51.40
8. ประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน	237	59.70
9. โทษของมันฝรั่งทอดที่บรรจุถุง	299	75.30
10. การเสี่ยงต่อโรคเมื่อมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน	252	63.50
11. ผลไม้ที่ผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานไม่ควรรับประทาน	390	98.20
12. ความจำเป็นในการรับประทานอาหารเสริม	222	55.90
13. การเลือกอาหารที่ไม่ทำให้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน	308	77.60
14. การเลือกขนมหวานของผู้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน	41	10.30
15. ข้อควรคำนึงในการเลือกรับประทานอาหาร	352	88.70
16. การเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่	130	32.70
17. ข้อควรปฏิบัติในการลดน้ำหนักที่ถูกวิธี	245	61.70
18. การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์	207	52.10
19. กิจกรรมที่ผู้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานควรปฏิบัติ	214	53.90
20. การออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์	108	27.20

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ในการตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เมื่อพิจารณารายข้อ ข้อคำถามของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานตอบถูกน้อย ซึ่งมีคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 50.00 จำนวนทั้งสิ้น 5 ข้อ คือ ข้อ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ " ความสำคัญของอาหาร " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบถูก 164 คน คิดเป็นร้อยละ 41.30 ข้อ 4 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ " ชนิดของอาหารที่พบมากในสารอาหารคาร์โบไฮเดรต " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบถูก 82 คน คิดเป็นร้อยละ 20.70 ข้อ 14 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ " การเลือกขนมหวานสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบถูก 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.30 ข้อ 16 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ " การเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบถูก 130 คน คิดเป็นร้อยละ 32.70 และข้อ 20 ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ " การออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบถูก 108 คน คิดเป็นร้อยละ 27.20



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ ของทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในแต่ละข้อ

ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

รายการ	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
1. คนอ้วนคือคนที่มีอารมณ์ดีไม่โกรธง่าย	260 (65.50)	77 (19.40)	27 (6.80)	33 (8.30)
2. คนอ้วนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	34 (8.60)	39 (9.80)	61 (15.40)	263 (66.20)
3. คนอ้วนมักเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น	263 (66.20)	72 (18.10)	17 (4.30)	48 (11.30)
4. คนอ้วนมักทำอะไรเชิงซ้า	250 (63.00)	113 (28.50)	13 (3.30)	21 (5.30)
5. คนอ้วนมักมีอุปสรรคในการสมัครงาน	32 (8.10)	38 (9.60)	57 (14.40)	270 (68.00)
6. คนอ้วนคือคนที่อยู่ดีกินดี	243 (61.20)	130 (32.70)	12 (3.00)	12 (3.00)
7. คนอ้วนคือคนที่มีสง่าราศี	181 (45.60)	99 (24.90)	37 (9.30)	80 (20.20)
8. คนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูงกว่าคนอื่น	216 (54.40)	61 (15.40)	45 (11.30)	75 (18.90)
9. คนอ้วนมักมีปัญหาทางจิตใจมากกว่าคนอื่น	230 (57.90)	131 (33.00)	19 (4.80)	17 (4.30)
10. คนอ้วนเป็นคนที่หุ้ดหิดและอารมณ์เสียง่าย	200 (50.40)	60 (15.10)	45 (11.30)	92 (23.20)

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีทัศนคติทางด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 8 ข้อ คือ ข้อ 1 เป็นทัศนคติเกี่ยวกับ " คนอ้วนคือคนที่อารมณ์ดีไม่โกรธง่าย " โดยมีจำนวนนักเรียนที่เห็นด้วยอย่างยิ่งถึง 260 คน คิดเป็นร้อยละ 65.50 ข้อ 3 เป็นทัศนคติเกี่ยวกับ " คนอ้วนมักเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น " โดยมีจำนวนนักเรียนที่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 263 คน คิดเป็นร้อยละ 66.20 ข้อ 4 เป็นทัศนคติที่เกี่ยวกับ " คนอ้วนมักทำอะไรเชื่องช้า " โดยมีจำนวนนักเรียนที่เห็นด้วยอย่างยิ่งถึง 250 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 ข้อ 6 เป็นทัศนคติเกี่ยวกับ " คนอ้วนคือคนที่อยู่ดีกินดี " โดยมีจำนวนนักเรียนที่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 243 คน คิดเป็นร้อยละ 61.20 ข้อ 7 เป็นทัศนคติที่เกี่ยวกับ " คนอ้วนคือคนที่มีสง่าราศี " โดยมีจำนวนนักเรียนที่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 181 คน คิดเป็นร้อยละ 45.60 ข้อ 8 เป็นทัศนคติเกี่ยวกับ " คนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูงกว่าคนอื่น " โดยมีจำนวนนักเรียนที่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 216 คน คิดเป็นร้อยละ 54.40 ข้อ 9 เป็นทัศนคติที่เกี่ยวกับ " คนอ้วนมักมีปัญหาทางจิตใจมากกว่าคนอื่น " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบเห็นด้วยอย่างยิ่ง 230 คน คิดเป็นร้อยละ 57.90 ข้อ 10 เป็นทัศนคติเกี่ยวกับ " คนอ้วนเป็นคนที่หงุดหงิดและอารมณ์เสื่อง่าย " โดยมีจำนวนนักเรียนที่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.40

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
จำแนกตามทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

รายการ	\bar{X}	SD
1. คนอ้วนคือคนที่มีอารมณ์ดีไม่โกรธง่าย	1.58	0.94
2. คนอ้วนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	3.39	0.98
3. คนอ้วนมักเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น	1.61	1.00
4. คนอ้วนมักทำอะไรเรื่องซ้ำ	1.51	0.80
5. คนอ้วนมักมีอุปสรรคในการสมัครงาน	3.42	0.96
6. คนอ้วนคือคนที่อยู่ดีกินดี	1.48	0.70
7. คนอ้วนคือคนที่มีสง่าราศี	2.04	1.16
8. คนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูงกว่าคนอื่น	1.95	1.19
9. คนอ้วนมักมีปัญหาทางจิตใจมากกว่าคนอื่น	1.55	0.78
10. คนอ้วนเป็นคนที่หงุดหงิดและอารมณ์เสียง่าย	2.07	1.24
เฉลี่ย	2.06	0.30

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานโดยรวมมีทัศนคติด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.06 สำหรับทัศนคติด้านบวกต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีจำนวน 2 ข้อ คือ ข้อ 2 เป็นทัศนคติที่กล่าวว่า " คนอ้วนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี " โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98 ข้อ 5 เป็นทัศนคติที่กล่าวว่า " คนอ้วนมักมีอุปสรรคในการสมัครงาน " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตาม
ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

รายการ	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
	อย่างยิ่ง	จำนวน	จำนวน	อย่างยิ่ง
	จำนวน	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
1. การรับประทานอาหารพวกข้าวแป้งน้ำตาล ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้อย่างแน่นอน	58 (14.60)	81 (20.40)	212 (53.40)	46 (11.60)
2. การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักได้วิธีหนึ่ง	229 (57.70)	77 (19.40)	37 (9.30)	54 (13.60)
3. ถ้างดรับประทานอาหารเมื่อเย็นจะทำให้มี รูปร่างที่สวยงามอย่างแน่นอน	269 (67.80)	102 (25.70)	9 (2.30)	17 (4.30)
4. การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้	88 (22.20)	55 (13.90)	71 (17.90)	183 (46.10)
5. การรับประทานอาหารมังสวิรัตินำให้ น้ำหนักลดลงได้	295 (74.30)	34 (8.60)	11 (2.80)	57 (14.40)
6. การรับประทานอาหารควรคำนึงถึงพลัง งานที่ได้รับมากกว่ารสชาติที่อร่อย	224 (56.40)	86 (21.70)	49 (12.30)	38 (9.60)
7. การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารเช้า น้ำหนักได้	274 (69.00)	45 (11.30)	34 (8.60)	44 (11.10)
8. การรับประทานขนมปังกรอบรสฝักไม่ทำ ให้อ้วนได้	39 (9.80)	28 (7.10)	163 (41.10)	167 (42.10)
9. การดื่มนมเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้	280 (70.50)	79 (19.90)	18 (4.50)	20 (5.00)
10. การรับประทานอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อ ทำให้ไม่ขาดสารอาหารแน่นอน	275 (69.30)	93 (23.40)	12 (3.00)	17 (4.30)

ตารางที่ 7 (ต่อ)

รายการ	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
11. การรับประทานผลไม้โดยไม่จำกัด	284	66	16	31
จำนวนทำให้อ่อนได้	(71.50)	(16.60)	(4.00)	(7.80)
12. การรับประทานอาหารที่ทอดย่อยมดีกว่า	256	65	45	31
อาหารที่ต้มเพราะมีรสชาติอร่อยกว่า	(64.50)	(16.40)	(11.30)	(7.80)
13. การรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มือ	47	40	116	194
ทำให้ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้	(11.80)	(10.10)	(29.20)	(48.90)
14. การทำงานบ้านช่วยให้น้ำหนักลดลงได้	236	72	59	30
	(59.40)	(18.10)	(14.90)	(7.60)
15. การรับประทานอาหารให้น้อยลงแต่	176	135	55	31
บ่อยมือทำให้รูปร่างดี	(44.30)	(34.00)	(13.90)	(7.80)

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความเชื่อในด้านลบเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวนทั้งสิ้น 6 ข้อ คือ ข้อ 2 เป็นความเชื่อเกี่ยวกับ “ การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักได้วิธีหนึ่ง ” โดยนักเรียนมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งคิดเป็นร้อยละ 57.70 ข้อ 3 เป็นความเชื่อเกี่ยวกับ “ ถ้างดรับประทานอาหารมือเย็นจะทำให้มีรูปร่างสวยงามอย่างแน่นอน ” โดยนักเรียนมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งคิดเป็นร้อยละ 67.80 ข้อ 9 เป็นความเชื่อเกี่ยวกับ “ การดื่มนมเป็นประจำอาจทำให้อ่อนได้ ” โดยนักเรียนมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งคิดเป็นร้อยละ 70.50 ข้อ 10 เป็นความเชื่อเกี่ยวกับ “ การรับประทานอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อทำให้ไม่ขาดสารอาหารอย่างแน่นอน ” โดยนักเรียนมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งคิดเป็นร้อยละ 69.30 ข้อ 12 เป็นความเชื่อเกี่ยวกับ “ การรับประทานอาหารที่ทอดย่อยมดีกว่าอาหารที่ต้มเพราะมีรสชาติอร่อยกว่า ” โดยนักเรียนมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งคิดเป็นร้อยละ 64.50 ข้อ 15 เป็นความเชื่อเกี่ยวกับ “ การรับประทานอาหารให้น้อยลงทำให้รูปร่างดี ” โดยนักเรียนมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งคิดเป็นร้อยละ 44.30

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
จำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

รายการ	X	SD
1. การรับประทานอาหารพวกข้าวแป้ง น้ำตาล ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น ได้อย่างแน่นอน	2.62	0.87
2. การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักได้วิธีหนึ่ง	1.79	1.08
3. ถ้างดรับประทานอาหารมื้อเย็นจะทำให้มีรูปร่างที่สวยงามอย่างแน่นอน	1.43	0.74
4. การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้	2.88	1.21
5. การรับประทานอาหารมังสวิรัตินำให้น้ำหนักลดลงได้	1.57	1.08
6. การรับประทานอาหารควรคำนึงถึงพลังงานที่ได้รับมากกว่ารสชาติที่อร่อย	1.75	1.01
7. การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารเช้าช่วยลดน้ำหนักได้	1.62	1.04
8. การรับประทานขนมปังกรอบรสฝักไม่ทำให้อ้วนได้	3.15	0.93
9. การดื่มนมเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้	1.44	0.80
10. การรับประทานอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อทำให้ไม่ขาดสารอาหารแน่นอน	1.42	0.75
11. การรับประทานผลไม้โดยไม่จำกัดจำนวนทำให้อ้วนได้	1.48	0.89
12. การรับประทานอาหารที่ทอดดีกว่าอาหารที่ต้มเพราะมีรสชาติอร่อยกว่า	1.62	0.97
13. การรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ ทำให้ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้	3.15	1.02
14. การทำงานบ้านช่วยให้น้ำหนักลดลงได้	1.71	0.98
15. การรับประทานอาหารเช้าให้น้อยลงแต่บ่อยมื้อทำให้รูปร่างดี	1.85	0.94
เฉลี่ย	1.97	0.25

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับที่ควรปรับปรุงโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.97 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่เป็นความเชื่อที่ผิดมีจำนวน 4 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 1.50 ได้แก่ ข้อ 3 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " ถ้างดรับประทานอาหารมื้อเย็นจะทำให้มีรูปร่างที่สวยงามอย่างแน่นอน " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.43 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 ข้อ 9 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " การดื่มนมเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.44 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 ข้อ 10 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " การรับประทานอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อทำให้ไม่ขาดสารอาหารแน่นอน " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.42 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 ข้อ 11 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " การรับประทานผลไม้โดยไม่จำกัดจำนวนทำให้อ้วนได้ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.48 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 และข้อที่มีความเชื่อที่ต้องปรับปรุงมีจำนวน 7 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.49 ได้แก่ ข้อ 2 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักได้วิธีหนึ่ง " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.79 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08 ข้อ 5 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " การรับประทานอาหารมังสวิรัตินำให้น้ำหนักลดลงได้ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.57 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08 ข้อ 6 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " การรับประทานอาหารควรคำนึงถึงพลังงานที่ได้รับมากกว่ารสชาติที่อร่อย " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.75 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.01 ข้อ 7 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารเช้าช่วยลดน้ำหนักได้ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.04 ข้อ 12 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " การรับประทานอาหารที่ทอดดีกว่าอาหารที่ต้มเพราะมีรสชาติอร่อยกว่า " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.97 ข้อ 14 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " การทำงานบ้านช่วยให้ น้ำหนักลดลงได้ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.71 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.98 ข้อ 15 เป็นความเชื่อที่กล่าวว่า " การรับประทานอาหารให้น้อยลงแต่บ่อยมื้อทำให้มีรูปร่างดี " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.85 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94

1.2 ปัจจัยเชื้อ

ผลการศึกษาปัจจัยเชื้อซึ่งได้แก่ รายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียน แหล่งขายอาหาร
อำนาจในการซื้อ สถานที่เชื้อต่อการออกกำลังกาย ดังปรากฏในตารางที่ 9 ถึงตารางที่ 11

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามรายได้
และรายจ่าย

รายได้ - รายจ่าย	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
รายได้เฉลี่ยของครอบครัว		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	13	3.30
จำนวน 5,001 - 10,000 บาท	20	5.00
จำนวน 10,001 - 15,000 บาท	137	34.50
มากกว่า 15,001 บาท ขึ้นไป	227	57.20
รวม	397	100.00
รายได้ของนักเรียน		
จำนวน 20 บาทหรือน้อยกว่าต่อวัน	35	8.80
จำนวน 21 - 40 บาทต่อวัน	208	52.40
จำนวน 41 - 60 บาทต่อวัน	138	34.80
จำนวน 61 - 80 บาทต่อวัน	1	0.30
จำนวน 81 - 100 บาทต่อวัน	15	3.80
รวม	397	100.00
เงินที่แบ่งใช้เป็นค่าอาหารที่โรงเรียน		
จำนวน 20 บาทหรือน้อยกว่าต่อวัน	358	90.20
จำนวน 21 - 40 บาทต่อวัน	29	7.30
จำนวน 41 - 60 บาทต่อวัน	10	2.50
รวม	397	100.00

ตารางที่ 9 (ต่อ)

รายได้ - รายจ่าย	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
การใช้เงินส่วนที่เหลือจากค่าอาหาร		
ชื้อน้ำอัดลม	188	47.40
ชื้อลูกกวาด หมากฝรั่ง	149	37.50
เก็บไว้	34	8.60
อื่น ๆ (ชื้อของเล่น ขนมขบเคี้ยว การ์ตูน)	26	6.50
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าในครอบครัวของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีรายได้เฉลี่ยส่วนใหญ่มากกว่า 15,001 บาทขึ้นไปต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 57.20 รองลงมา มีรายได้ระหว่าง 10,001 - 15,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 34.50 สำหรับเงินที่ผู้ปกครองให้นักเรียนไปใช้จ่ายที่โรงเรียนส่วนใหญ่มีจำนวน 21 - 40 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 52.40 รองลงมาคือจำนวน 41 - 60 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 34.80 โดยเงินส่วนนี้นักเรียนแบ่งเป็นค่าอาหารจำนวน 20 บาทหรือน้อยกว่าต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 90.20 และเงินที่เหลือจากค่าอาหารนักเรียนจะชื้อน้ำอัดลมและชื้อลูกกวาด หมากฝรั่ง คิดเป็นร้อยละ 47.40 และ 37.50 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตาม
ปัจจัยเชื้อ

ระดับปัจจัยเชื้อ	ปัจจัยเชื้อโดยรวม		แหล่งขายอาหาร		อำนาจในการซื้ออาหาร	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	(คน)	(%)	(คน)	(%)	(คน)	(%)
ปัจจัยเชื้อระดับสูง	270	68.00	199	50.13	80	20.15
ปัจจัยเชื้อระดับกลาง	126	31.70	192	48.36	183	46.10
ปัจจัยเชื้อระดับต่ำ	1	0.30	6	1.51	134	33.75
รวม	397	100.00	397	100.00	397	100.00

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า ส่วนใหญ่ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีปัจจัยเชื้ออยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 68.00 รองลงมาคือมีปัจจัยเชื้อระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.70 ซึ่งแบ่งเป็นรายด้านดังนี้

ด้านแหล่งขายอาหาร ส่วนใหญ่มีปัจจัยเชื้อระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 50.13 รองลงมาคือมีปัจจัยเชื้อระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.36

ด้านอำนาจในการซื้ออาหารพบว่า มีปัจจัยเชื้อระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.10 รองลงมาคือมีปัจจัยเชื้อระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 33.75

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 จำนวน ร้อยละ ของปัจจัยเอื้อที่มีต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของ
นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

ปัจจัยเอื้อ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. มีร้านขายขนมหวานไทยเช่น ทองหยิบ ทองหยอด กล้วยบ้าน	338	85.10
2. มีร้านขายน้ำอัดลมน้ำหวานกล้วยบ้าน	377	95.00
3. มีร้านขายลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด กล้วยบ้าน	375	94.50
4. มีร้านอาหารจานด่วนกล้วยบ้าน	332	83.60
5. มีร้านขายขนมเค้ก โดนัท กล้วยบ้าน	334	84.10
6. บริเวณกล้วยบ้านมีสนามเด็กเล่น	7	1.80
7. มีอุปกรณ์กีฬาที่บ้าน	17	4.30
8. ที่บ้านมีบริเวณสำหรับวิ่งเล่น	18	4.50
9. มีร้านขายไอศกรีมหรือมีตู้แช่ไอศกรีมขายในโรงเรียน	296	74.60
10. มีร้านขายขนมขบเคี้ยว ลูกกวาด ในโรงเรียน	174	43.80
11. มีร้านขนมหวานเช่น บัวลอย กล้วยบัวดชี ในโรงเรียน	75	18.90
12. มีร้านขายน้ำอัดลมในโรงเรียน	360	90.70
13. มีร้านขายก๊วยทอด เต้าหู้ทอด ไส้กรอกทอด ในโรงเรียน	239	60.20
14. ที่โรงเรียนมีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมหลังเลิกเรียน	30	7.60
15. ที่โรงเรียนมีสระว่ายน้ำให้บริการทุกวันธรรมดา - วันหยุด	68	17.10
16. ที่โรงเรียนมีสนามเด็กเล่น	189	47.60
17. เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อไอศกรีม	330	83.10
18. เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อขนมเค้ก ขนมหวาน	220	55.40
19. เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อแฮมเบอร์เกอร์	153	38.50

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ในการตอบแบบวัดของปัจจัยเอื้อที่มีต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ปัจจัยเอื้อในด้านบวก ซึ่งช่วยลดการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6 ซึ่งกล่าวว่า " บริเวณใกล้บ้านมีสนามเด็กเล่น " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบใช่ 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.80 ข้อที่ 7 ซึ่งกล่าวว่า " มีอุปกรณ์กีฬาที่บ้าน " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบใช่ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.30 ข้อที่ 8 ซึ่งกล่าวว่า " ที่บ้านมีบริเวณสำหรับวิ่งเล่น " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบว่าใช่ 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 ข้อที่ 14 ซึ่งกล่าวว่า " ที่โรงเรียนมีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมหลังเลิกเรียน " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบใช่ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 7.60 ข้อที่ 15 ซึ่งกล่าวว่า " ที่โรงเรียนมีสระว่ายน้ำให้บริการทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด " โดยมีจำนวนนักเรียนที่ตอบว่าใช่ 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17.10 ข้อที่ 16 ซึ่งกล่าวว่า " ที่โรงเรียนมีสนามเด็กเล่น " โดยจำนวนนักเรียนที่ตอบว่าใช่ 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.60

1.3 ปัจจัยเสริม

ผลการศึกษาปัจจัยเสริม ซึ่งได้แก่ ลักษณะด้านประชากร พฤติกรรมของผู้ปกครอง พฤติกรรมของครู และพฤติกรรมของเพื่อน รวมไปถึงการรับรู้สื่อโฆษณาในสื่อต่าง ๆ ดังปรากฏในตารางที่ 12 ถึงตารางที่ 19

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 จำนวน และร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
จำแนกตามลักษณะประชากรของผู้ปกครอง

ลักษณะด้านประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ผู้ปกครอง		
บิดา	164	41.31
มารดา	233	58.69
รวม	397	100.00
อายุของผู้ปกครอง		
21 - 30 ปี	43	10.80
31 - 40 ปี	168	42.30
มากกว่า 41 ปี ขึ้นไป	186	46.90
รวม	397	100.00
การศึกษาสูงสุดของบิดา		
ไม่ได้ศึกษา	15	3.77
ประถมศึกษา	44	11.08
มัธยมศึกษา	89	22.41
ปวช. , ปวส. , ปวท.	127	31.98
อนุปริญญา	6	1.51
ปริญญาตรี	107	26.95
สูงกว่าปริญญาตรี	9	2.30
รวม	397	100.00
การศึกษาสูงสุดของมารดา		
ไม่ได้ศึกษา	4	1.00
ประถมศึกษา	45	11.33
มัธยมศึกษา	141	35.52
ปวช. , ปวส. , ปวท.	94	23.68

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ลักษณะด้านประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
การศึกษาระดับสูงสุดของมารดา (ต่อ)		
อนุปริญญา	34	8.56
ปริญญาตรี	73	18.40
สูงกว่าปริญญาตรี	6	1.51
รวม	397	100.00
อาชีพของบิดา		
ไม่มีงานทำ	4	1.00
รับจ้างทั่วไป	33	8.30
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	103	25.90
พนักงานบริษัท / ห้างร้าน เอกชน	120	30.90
ข้าราชการ	29	7.30
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	37	9.30
ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	42	10.60
อื่น ๆ (ทนายความ ช่างก่อสร้าง ช่างซ่อม)	29	7.30
รวม	397	100.00
อาชีพของมารดา		
ไม่มีงานทำ	6	1.50
รับจ้างทั่วไป	11	2.80
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	115	29.00
พนักงานบริษัท / ห้างร้าน เอกชน	29	7.30
ข้าราชการ	5	1.30
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	7	1.80
ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	36	9.10
อื่น ๆ (ลูกจ้างกทม. ช่างเย็บผ้า ขายประกัน แม่บ้าน)	188	47.40
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามคือผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่เป็นมารดา คิดเป็นร้อยละ 58.69 ผู้ปกครองที่มีอายุมากกว่า 41 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 46.90 ในด้านการศึกษาของบิดาพบว่าเป็นการศึกษาอยู่ใน ระดับปวช., ปวส. และปวท. คิดเป็นร้อยละ 31.98 การศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 27.00 สำหรับการศึกษาของมารดาพบว่า มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 35.50 และการศึกษาระดับปวช. , ปวส. และปวท. คิดเป็นร้อยละ 23.68 และอาชีพของบิดาพบว่ามี อาชีพเป็นพนักงานบริษัท / ห้างร้าน เอกชน คิดเป็นร้อยละ 30.20 ส่วนอาชีพของมารดาพบว่าเป็น ลูกจ้างประจำสังกัดกรุงเทพมหานคร. ช่างเย็บผ้า ขายประกัน แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 47.40



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
จำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ

ลักษณะการรับประทานอาหาร	วันทำงาน		วันหยุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	(คน)	(%)	(คน)	(%)
ลักษณะอาหารมื้อเช้า				
ไม่ได้รับประทาน	31	7.80	6	1.50
ปรุงอาหารรับประทานเอง	81	20.40	66	16.60
ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน	161	40.60	97	24.40
อื่น ๆ (รับประทานตามร้านอาหาร)	124	31.20	228	57.40
รวม	397	100.00	397	100.00
ลักษณะอาหารมื้อกลางวัน				
ไม่ได้รับประทาน	5	1.30	4	1.01
ปรุงอาหารรับประทานเอง	38	9.60	91	22.92
ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน	149	37.50	176	44.33
อื่น ๆ (รับประทานตามร้านอาหาร)	205	51.60	126	31.74
รวม	397	100.00	397	100.00
ลักษณะอาหารมื้อเย็น				
ไม่ได้รับประทาน	11	2.80	5	1.26
ปรุงอาหารรับประทานเอง	58	14.60	95	23.93
ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน	155	39.00	269	67.76
อื่น ๆ (รับประทานตามร้านอาหาร)	173	43.60	28	7.05
รวม	397	100.00	397	100.00

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะการรับประทานอาหารของครอบครัวนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในวันทำงาน ลักษณะอาหารมื้อเช้าระบุว่าซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน คิดเป็นร้อยละ 40.60 ลักษณะอาหารมื้อกลางวันส่วนใหญ่ระบุว่ารับประทานตามร้านอาหารทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 51.60 ลักษณะอาหารมื้อเย็นระบุว่ารับประทานตามร้านอาหารทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 43.60 สำหรับในวันหยุด ลักษณะอาหารมื้อเช้าส่วนใหญ่ระบุว่ารับประทานอาหารตามร้านอาหารทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 57.40 ลักษณะอาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็นระบุว่าซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน คิดเป็นร้อยละ 44.30 และ 67.76 ตามลำดับ

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตามลักษณะการปรุงอาหาร

ลักษณะการปรุงอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ชนิดน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร		
น้ำมันพืช	241	60.70
น้ำมันหมู	23	5.80
น้ำมันพืชและน้ำมันหมู	11	2.80
อื่น ๆ (น้ำมันปาล์ม น้ำมันงา น้ำมันบัว)	122	30.70
รวม	397	100.00
วิธีการปรุงอาหาร		
ผัด ทอด	354	89.17
ต้ม นึ่ง ตุ่น	22	5.54
ปิ้ง เผา	21	5.29
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่าในครอบครัวของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานผู้ปรุงอาหารส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร คิดเป็นร้อยละ 60.70 รองลงมาระบุว่าใช้น้ำมันบัว น้ำมันงาและน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 30.70 สำหรับวิธีการปรุงอาหารส่วนใหญ่ระบุว่าใช้วิธีผัดและทอด คิดเป็นร้อยละ 89.17

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตามลักษณะอาหารและรสอาหารที่ชอบรับประทาน

ลักษณะอาหารและรสอาหารที่ชอบรับประทาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
อาหารที่ชอบรับประทาน		
อาหารไทย เช่น ข้าวและกับ (ผัดผักรวม ไข่เจียว แกงเผ็ด)	45	11.30
อาหารจีน (บะหมี่ ซาลาเปา เป็ดพะโล้)	166	41.80
อาหารจานด่วนอเมริกัน (แซนวิช ไก่ทอด ฮอทดอก)	88	22.20
อาหารจานด่วนอิตาลี (พิซซ่า สปาเก็ตตี้)	37	9.30
ขนมขบเคี้ยว (มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ ถั่วทอด)	29	7.30
ขนมหวานไทย (บัวลอย ทองหยิบทองหยอด)	31	7.80
อื่น ๆ (อาหารอีสาน)	1	0.30
รวม	397	100.00
รสอาหารที่ชอบ		
หวาน	47	11.80
เค็ม	72	18.10
เปรี้ยว	8	2.00
เผ็ด	7	1.80
ทุกรส	227	57.20
อื่น ๆ (รสจืด)	36	9.10
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะอาหารที่ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานชอบรับประทานพบว่า เป็นอาหารจีน คิดเป็นร้อยละ 41.80 เป็นอาหารจานด่วนอเมริกัน คิดเป็นร้อยละ 22.20 และอาหารที่ผู้ปกครองชอบน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 0.30 คืออาหารอีสาน ในเรื่องของรสอาหารที่ชอบส่วนใหญ่ระบุว่าชอบทุกรส คิดเป็นร้อยละ 57.20 และรสเผ็ดเป็นรสอาหารที่ผู้ปกครองชอบน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 1.80



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตามมื้ออาหารที่รับประทานมาก วิธีการจัดการอาหารที่เหลือและกิจกรรมเวลาว่าง

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
มื้ออาหารที่รับประทานมากที่สุด		
มื้อเช้า	7	1.80
มื้อกลางวัน	121	30.50
มื้อเย็น	261	65.70
อื่น ๆ (มื้อค่ำ มื้อว่าง)	8	2.00
รวม	397	100.00
วิธีการจัดการกับอาหารที่เหลือจากการรับประทาน		
เสียดายจึงพยายามรับประทานให้หมด	249	62.70
ให้คนอื่นช่วยรับประทานต่อ	11	2.80
เก็บไว้รับประทานต่อในมื้ออื่น	13	3.30
ทิ้งไป	23	5.80
อื่น ๆ (เป็นอาหารสำหรับสัตว์เลี้ยง)	101	25.40
รวม	397	100.00
กิจกรรมเวลาว่างที่ปฏิบัติเป็นประจำ		
นอนพักผ่อน	129	32.50
ดูโทรทัศน์	176	44.30
ออกกำลังกาย	10	2.50
อ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ	31	7.80
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	10	2.50
ทำความสะอาดบ้าน	23	5.80
ฟังเพลงจากเครื่องเสียง	18	4.50
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า มื้ออาหารที่ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานรับประทานในปริมาณมากที่สุดส่วนใหญ่เป็นมื้อเย็น คิดเป็นร้อยละ 65.70 รองลงมาเป็นมื้อกลางวัน คิดเป็นร้อยละ 30.50

สำหรับวิธีจัดการกับอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหารของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่ ได้แก่ การพยายามรับประทานให้หมดเนื่องจากมีความเสียดาย คิดเป็นร้อยละ 62.70 และให้เป็นอาหารสำหรับสัตว์เลี้ยง คิดเป็นร้อยละ 25.40

กิจกรรมเวลาว่างของผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การดูโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 44.30 และการนอนพักผ่อน คิดเป็นร้อยละ 32.50



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตาม
การเลือกบริโภคและการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ

การเลือกบริโภคและการได้รับข้อมูลข่าวสาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
การเลือกบริโภคอาหารตามคำแนะนำ		
เลือกด้วยตนเอง	30	7.60
เลือกตามผู้ปกครอง	35	8.80
เลือกตามโฆษณา	305	76.80
เลือกตามเพื่อน	15	3.80
เลือกตามครู	10	2.50
อื่น ๆ (เลือกตามญาติพี่น้อง)	2	0.50
รวม	397	100.00
แหล่งที่มาของข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ		
สถานศึกษา	100	25.20
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	27	6.80
โทรทัศน์	95	23.90
แผ่นพับ	62	15.60
วารสาร / นิตยสาร	40	10.10
วิทยุ	9	2.30
หนังสือพิมพ์	64	16.10
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ส่วนใหญ่เลือกบริโภคอาหารตามโฆษณา คิดเป็นร้อยละ 76.80 สำหรับแหล่งที่มาของข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ระบุว่า เป็นสถานศึกษาคิดเป็นร้อยละ 25.20 จากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 23.90 จากหนังสือพิมพ์ คิดเป็นร้อยละ 16.10

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตามระดับปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร

ระดับปัจจัยเสริม		จำนวน	ร้อยละ
		(คน)	(%)
ด้านพฤติกรรมของเพื่อน			
มีระดับปัจจัยเสริมมากที่สุด	(3.50 - 4.00)	51	12.80
มีระดับปัจจัยเสริมมาก	(2.50 - 3.49)	9	2.30
มีระดับปัจจัยเสริมน้อย	(1.50 - 2.49)	337	84.90
มีระดับปัจจัยเสริมน้อยที่สุด	(1.00 - 1.49)	0	00.00
รวม		397	100.00
ด้านพฤติกรรมของผู้ปกครอง			
มีระดับปัจจัยเสริมมากที่สุด	(3.50 - 4.00)	0	00.00
มีระดับปัจจัยเสริมมาก	(2.50 - 3.49)	48	12.10
มีระดับปัจจัยเสริมน้อย	(1.50 - 2.49)	349	87.90
มีระดับปัจจัยเสริมน้อยที่สุด	(1.00 - 1.49)	0	00.00
รวม		397	100.00
ด้านพฤติกรรมของครู			
มีระดับปัจจัยเสริมมากที่สุด	(3.50 - 4.00)	0	00.00
มีระดับปัจจัยเสริมมาก	(2.50 - 3.49)	258	65.00
มีระดับปัจจัยเสริมน้อย	(1.50 - 2.49)	1	00.30
มีระดับปัจจัยเสริมน้อยที่สุด	(1.00 - 1.49)	138	34.80
รวม		397	100.00

ตารางที่ 18 (ต่อ)

	ระดับปัจจัยเสริม	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ด้านการรับรู้สื่อโฆษณา			
	มีระดับปัจจัยเสริมมากที่สุด (3.50 - 4.00)	0	00.00
	มีระดับปัจจัยเสริมมาก (2.50 - 3.49)	158	39.80
	มีระดับปัจจัยเสริมน้อย (1.50 - 2.49)	239	60.20
	มีระดับปัจจัยเสริมน้อยที่สุด (1.00 - 1.49)	0	00.00
	รวม	397	100.00
ปัจจัยเสริมโดยรวม			
	มีระดับปัจจัยเสริมมากที่สุด (3.50 - 4.00)	0	00.00
	มีระดับปัจจัยเสริมมาก (2.50 - 3.49)	271	68.30
	มีระดับปัจจัยเสริมน้อย (1.50 - 2.49)	126	31.70
	มีระดับปัจจัยเสริมน้อยที่สุด (1.00 - 1.49)	0	00.00
	รวม	397	100.00

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยเสริมโดยรวมที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 68.30 รองลงมามีปัจจัยเสริมน้อย คิดเป็นร้อยละ 31.70 ซึ่งแบ่งเป็นรายด้านดังนี้

ด้านพฤติกรรมของเพื่อน ส่วนใหญ่มีปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 84.90 รองลงมามีปัจจัยเสริมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.80 ด้านพฤติกรรมของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่มีปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 87.90 รองลงมามีปัจจัยเสริมมาก คิดเป็นร้อยละ 12.10 ด้านพฤติกรรมของครู ส่วนใหญ่มีปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 65.00 รองลงมามีปัจจัยเสริมมาก คิดเป็นร้อยละ 34.80 ด้านการรับรู้สื่อโฆษณา ส่วนใหญ่มีปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานอยู่ในระดับปัจจัยเสริมน้อย คิดเป็นร้อยละ 60.20 รองลงมามีปัจจัยเสริมมาก คิดเป็นร้อยละ 39.80

ตารางที่ 19 จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตาม
คะแนนปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร

ปัจจัยเสริม	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
<u>พฤติกรรมของเพื่อน</u>				
1. เพื่อนบอกให้ฉันซื้อขนมเข้าไปในโรงภาพยนตร์	273 (68.80)	78 (19.60)	38 (9.60)	8 (2.00)
2. เพื่อนมักชวนฉันลงรถเพื่อเดินก่อนถึงจุดหมาย (10.10)	40 (8.30)	33 (20.90)	83 (60.70)	241
3. เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน (66.80)	265 (19.40)	77 (8.10)	32 (5.80)	23
4. เพื่อน มักชวนฉันแวะร้านอาหารจานด่วน หลังเลิกเรียน	209 (52.60)	138 (34.80)	33 (8.30)	17 (4.30)
5. เพื่อนบอกให้ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยว (26.70)	153 (38.5)	79 (19.90)	59 (14.90)	106
6. เพื่อนชวนฉันว่ายน้ำในวันหยุด (53.70)	79 (19.90)	46 (11.60)	59 (14.90)	213
7. เพื่อนบอกให้ฉันออกกำลังกายเสมอ (4.30)	18 (4.30)	16 (4.00)	50 (12.60)	313 (78.80)
8. เพื่อนบอกให้ฉันเลิกรับประทาน ขนมขบเคี้ยว (4.80)	19 (4.80)	14 (3.50)	139 (35.00)	225 (56.70)

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ปัจจัยเสริม	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
<u>พฤติกรรมของผู้ปกครอง</u>				
9. ผู้ปกครองปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืช	355 (89.40)	36 (9.10)	3 (0.80)	3 (0.80)
10. ผู้ปกครองจัดผลไม้สดให้รับประทานทุกวัน	0 (0.00)	2 (0.50)	237 (59.70)	158 (39.80)
11. ผู้ปกครองปรุงอาหารที่มีผักหลายชนิด	46 (11.60)	62 (15.60)	128 (32.20)	161 (40.60)
12. ผู้ปกครองไม่ซื้อน้ำอัดลมไว้ประจำที่บ้าน	41 (10.30)	9 (2.30)	111 (28.00)	236 (59.40)
13. ผู้ปกครองให้ฉันมีหน้าที่ทำความสะอาดบ้าน	26 (6.50)	17 (4.30)	215 (54.20)	139 (35.00)
14. ผู้ปกครองให้ฉันออกกำลังกายทุกวัน	15 (3.80)	16 (4.00)	209 (52.60)	157 (39.50)
15. ผู้ปกครองชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้าน	200 (50.40)	174 (43.80)	15 (3.80)	8 (2.00)
16. ผู้ปกครองมักปรุงอาหารที่ทำจากกะทิเสมอ	325 (81.90)	63 (15.90)	5 (1.30)	4 (1.00)
17. ทุกวันหยุดผู้ปกครองพาฉันไปรับประทานไอศกรีม	158 (39.80)	149 (37.50)	42 (10.60)	48 (12.10)

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ปัจจัยเสริม	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
<u>พฤติกรรมของครู</u>				
18. ครูให้รางวัลคนที่เรียนเก่งในห้องด้วยบัตร ลดราคาอาหาร	30 (7.60)	66 (16.60)	92 (23.2)	209 (52.60)
19. ครูบอกให้ฉันรับประทานผลไม้แทนขนมหวาน	25 (6.3)	18 (4.50)	117 (29.50)	237 (59.70)
20. ครูบอกให้ฉันรับประทานสลัดผักและสลัดผลไม้	27 (6.80)	107 (26.40)	115 (29.00)	150 (37.80)
21. ครูให้กำลังใจเพื่อนที่เลิกดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม	17 (4.30)	18 (4.50)	91 (22.90)	271 (68.30)
22. ครูชวนฉันวิ่งออกกำลังกายหลังเลิกเรียนเสมอ	6 (1.50)	13 (3.30)	13 (3.30)	365 (91.90)
23. ครูให้ฉันออกร้านอาหารประเภททอด เช่น ลูกชิ้นทอด	6 (1.50)	6 (1.50)	26 (6.50)	359 (90.40)
24. ครูบอกให้ฉันขึ้นลงบันไดทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน	154 (38.80)	131 (33.00)	40 (10.10)	72 (18.10)

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ปัจจัยเสริม	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
<u>การรับรู้สื่อโฆษณา</u>				
25. ดันซื้อขนมขบเคี้ยวเพราะขึ้นชอบดาราที่โฆษณา	121 (30.50)	59 (14.90)	104 (26.20)	113 (28.50)
26. มีแผนพับโฆษณาอาหารมาส่งที่บ้านเป็นประจำ	116 (29.20)	245 (61.70)	30 (7.60)	6 (1.50)
27. ร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านทาง สื่อต่าง ๆ	171 (43.10)	212 (53.40)	11 (2.80)	3 (0.80)
28. มีโฆษณาเกี่ยวกับอาหารลดน้ำหนักผ่านทาง สื่อต่าง ๆ	9 (2.30)	20 (5.00)	366 (92.20)	2 (0.50)
29. มีโฆษณาอุปกรณ์การออกกำลังกายผ่าน ทางสื่อต่าง ๆ	37 (9.30)	133 (33.50)	213 (56.20)	4 (1.00)
30. สถานลดน้ำหนักใช้สื่อต่าง ๆ ในการหาลูกค้า มาใช้บริการ	82 (20.70)	284 (71.50)	30 (7.60)	1 (0.30)

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งจำแนกเป็นพฤติกรรมของกลุ่มอ้างอิง ๆ ได้แก่ พฤติกรรมของเพื่อน พฤติกรรมของผู้ปกครอง พฤติกรรมของครู และการรับรู้สื่อโฆษณา มีความหลากหลายของแต่ละกลุ่มอ้างอิง โดยสามารถพิจารณารายชื่อในแต่ละด้านของพฤติกรรมกลุ่มอ้างอิง ดังต่อไปนี้

พฤติกรรมของเพื่อน เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า พฤติกรรมของเพื่อนที่เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " เพื่อนบอกให้ฉัน

ชื่อขนมเข้าไปในโรงภาพยนตร์ " โดยมีการปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 88.40 ข้อที่ 3 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน " โดยมีการปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 86.20 ข้อที่ 4 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " เพื่อนมักชวนฉันแวะร้านอาหารจานด่วนหลังเลิกเรียน " โดยมีการปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 87.40

พฤติกรรมของผู้ปกครอง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมของผู้ปกครองที่เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 15 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ผู้ปกครองชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้าน " โดยมีการปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 94.20 ข้อ 16 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ผู้ปกครองมักปรุงอาหารที่ทำจากกะทิเสมอ " โดยมีการปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 97.80 ข้อ 17 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ทุกวันหยุดผู้ปกครองพาฉันไปรับประทานไอศกรีม " โดยมีการปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 77.30

พฤติกรรมของครู เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมของครูเป็นปัจจัยเสริมในการลดการเกิดภาวะโภชนาการเกิน มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 18 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ครูให้รางวัลคนที่เรียนเก่งในห้องด้วยบัตรลดราคาอาหาร " โดยมีการปฏิบัติเป็นบางครั้งและไม่เคยปฏิบัติคิดเป็นร้อยละ 75.80 ข้อ 23 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ครูให้ฉันออกร้านอาหารประเภททอด เช่น ลูกชิ้นทอด " โดยมีการปฏิบัติเป็นบางครั้งและไม่เคยปฏิบัติคิดเป็นร้อยละ 96.90

การรับรู้สื่อโฆษณา เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การรับรู้สื่อโฆษณาคือปัจจัยเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 26 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " มีแผ่นพับโฆษณาอาหารมาส่งที่บ้านเป็นประจำ " โดยมีการปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 90.90 ข้อ 27 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านทางสื่อต่าง ๆ " โดยมีการปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 96.50

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
จำแนกตามคะแนนปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร

ปัจจัยเสริม	X	SD
<u>พฤติกรรมของเพื่อน</u>		
1. เพื่อนบอกให้ฉันซื้อขนมเข้าไปในโรงภาพยนตร์	3.55	0.75
2. เพื่อนมักชวนฉันลงรถเพื่อเดินก่อนถึงจุดหมายเสมอ	1.68	1.00
3. เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน	3.47	0.87
4. เพื่อนมักชวนฉันแวะร้านอาหารจานด่วนหลังเลิกเรียน	3.36	0.81
5. เพื่อนบอกให้ฉันเลิกรับประทานขนมขบเคี้ยว	2.30	1.23
6. เพื่อนชวนฉันว่ายน้ำในวันหยุด	1.98	1.20
7. เพื่อนบอกให้ฉันออกกำลังกายเสมอ	1.34	0.76
8. เพื่อนบอกให้ฉันงดรับประทานอาหารประเภททอด	1.56	0.78
เฉลี่ย	3.26	0.34
<u>พฤติกรรมของผู้ปกครอง</u>		
9. ผู้ปกครองปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืช	3.87	
0.42		
10. ผู้ปกครองจัดผลไม้สดให้รับประทานทุกวัน	1.61	0.50
11. ผู้ปกครองปรุงอาหารที่มีผักหลายชนิด	1.98	1.01
12. ผู้ปกครองไม่ซื้อน้ำอัดลมไว้ประจำที่บ้าน	1.63	0.95
13. ผู้ปกครองให้ฉันมีหน้าที่ทำความสะอาดบ้าน	1.82	0.79
14. ผู้ปกครองให้ฉันออกกำลังกายทุกวัน	1.72	0.71
15. ผู้ปกครองชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้าน	3.42	0.66
16. ผู้ปกครองมักปรุงอาหารที่ทำจากกะทิเสมอ	3.79	0.50
17. ทุกวันหยุดผู้ปกครองพาฉันไปรับประทานไอศกรีม	3.05	0.99
เฉลี่ย	3.07	0.24

ตารางที่ 20 (ต่อ)

	ปัจจัยเสริม	\bar{X}	SD
<u>พฤติกรรมของครู</u>			
18. ครูให้รางวัลคนที่เรียนเก่งในห้องด้วยบัตรลดราคาอาหาร		3.21	0.98
19. ครูบอกให้ฉันรับประทานผลไม้แทนขนมหวาน		1.57	0.85
ครูบอกให้ฉันรับประทานสลัดผักและสลัดผลไม้		2.02	0.96
20. ครูให้กำลังใจเพื่อนที่เลิกดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม		1.45	0.77
21. ครูชวนฉันวิ่งออกกำลังกายหลังเลิกเรียนเสมอ		1.74	0.53
22. ครูให้ฉันออกร้านอาหารประเภททอด เช่น ลูกชิ้นทอด		3.86	0.49
23. ครูบอกให้ฉันเดินขึ้นลงบันไดทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน		2.08	1.10
เฉลี่ย		2.68	0.41
<u>การรับรู้สื่อโฆษณา</u>			
24. ฉันซื้อขนมขบเคี้ยวเพราะขึ้นชอวดาราที่โฆษณา		3.17	1.20
25. มีแผ่นพับโฆษณาอาหารมาส่งที่บ้านเป็นประจำ		3.19	0.63
26. ร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านทางสื่อต่าง ๆ		3.39	0.58
27. มีโฆษณาเกี่ยวกับอาหารลดน้ำหนักผ่านทางสื่อต่าง ๆ		2.09	0.37
28. มีโฆษณาอุปกรณ์การออกกำลังกายผ่านทางสื่อต่าง ๆ		2.51	0.68
29. สถานลดน้ำหนักใช้สื่อต่าง ๆ ในการหาลูกค้ามาใช้บริการ		3.13	0.53
เฉลี่ย		3.04	0.46

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งจำแนกเป็นพฤติกรรมของกลุ่มอ้างอิง ได้แก่ พฤติกรรมของเพื่อน พฤติกรรมของผู้ปกครอง พฤติกรรมของครู และการรับรู้สื่อโฆษณา โดยสามารถพิจารณารายข้อในด้านของพฤติกรรมกลุ่มอ้างอิง ดังนี้

พฤติกรรมของเพื่อน เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมของเพื่อนที่เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวไว้ว่า " เพื่อนบอกให้ฉันซื้อขนมเข้าไปในโรงภาพยนตร์ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 ข้อที่ 3 เป็นปัจจัยเสริม

กล่าวว่า " เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 ข้อที่ 4 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " เพื่อนมักชวนฉันแวะร้านอาหารจานด่วนหลังเลิกเรียน " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.36

พฤติกรรมของผู้ปกครอง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมของผู้ปกครองที่เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 15 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ผู้ปกครองชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้าน " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ข้อที่ 16 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ผู้ปกครองมักปรุงอาหารที่ทำจากกะทิ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 ข้อที่ 17 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ทุกวันหยุดผู้ปกครองพาฉันไปรับประทานไอศกรีม " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.05

พฤติกรรมของครู เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมของครูที่เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 18 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ครูให้รางวัลคนที่เรียนเก่งในห้องด้วยบัตรลดราคาอาหาร " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 ข้อที่ 23 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ครูให้ฉันออกร้านอาหารประเภททอด " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.86

การรับรู้สื่อโฆษณา เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การรับรู้สื่อโฆษณาคือปัจจัยเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 25 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ฉันซื้อขนมขบเคี้ยวเพราะขึ้นชอปปดาราที่โฆษณา " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 ข้อที่ 26 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " มีแผ่นพับโฆษณาอาหารมาส่งที่บ้านเป็นประจำ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ข้อที่ 27 เป็นปัจจัยเสริมที่กล่าวว่า " ร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านทางสื่อต่าง ๆ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.39

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังปรากฏในตารางที่ 21 ถึงตารางที่ 26 ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้แก่ การเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตาม จำนวนมื้อ มื้อที่รับประทานมากที่สุดและเวลาที่รับประทานอาหารมื้อเย็น

ลักษณะการรับประทานอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
จำนวนมื้อที่รับประทาน (ต่อวัน)		
น้อยกว่า 3 มื้อ	24	6.00
วันละ 3 มื้อ	49	12.30
มากกว่า 3 มื้อ	324	81.60
รวม	397	100.00
มื้อที่รับประทานในปริมาณมากที่สุด		
มื้อเช้า	31	7.80
มื้อกลางวัน	30	7.60
มื้อเย็น	273	68.80
อื่น ๆ (มื้อค่ำและมือดึก)	63	15.90
รวม	397	100.00
เวลาในการรับประทานอาหารมื้อเย็น		
ก่อนเวลา 18.00 น.	16	4.00
เวลา 18.01 - 19.00 น.	32	8.10
เวลา 19.01 - 20.00 น.	167	42.10
หลังเวลา 20.01 น.	182	45.80
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าเกิน 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 81.60 สำหรับมื้อที่รับประทานมากที่สุดคือ มื้อเย็น คิดเป็นร้อยละ 68.80 และเวลาในการรับประทานอาหารมื้อเย็นพบว่าเป็นเวลา 20.01 น. คิดเป็นร้อยละ 45.80 รองลงมาคือเวลา 19.01 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 42.10

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตาม
ลักษณะอาหารและรสอาหารที่ชอบรับประทาน

ลักษณะอาหารและรสอาหารที่ชอบรับประทาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
อาหารที่ชอบรับประทาน		
อาหารไทย	29	7.30
อาหารจีน	37	9.30
อาหารจานด่วนอเมริกัน	213	53.70
อาหารจานด่วนอิตาลี	51	12.80
ขนมขบเคี้ยว	35	8.80
ขนมหวานและขนมปังชนิดต่าง ๆ	32	8.10
รวม	397	100.00
รสอาหารที่ชอบรับประทาน		
หวาน	138	34.80
เค็ม	131	33.00
ทุกรส	61	15.40
จืด	25	6.30
เผ็ด	25	6.30
อื่น ๆ (รสเปรี้ยว)	17	4.30
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานชอบรับประทานส่วนใหญ่เป็นอาหารจานด่วนอเมริกัน คิดเป็นร้อยละ 53.70 รองลงมาเป็นอาหารจานด่วนอิตาลี คิดเป็นร้อยละ 12.80 สำหรับรสอาหารที่ชอบคือรสหวานคิดเป็นร้อยละ 34.80 และรสเค็ม คิดเป็นร้อยละ 33.00

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตาม ชนิดของขนมและสาเหตุของการเลือกซื้อมารับประทาน

ชนิดของขนมและสาเหตุของการเลือกซื้อ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ขนมที่ชอบเลือกซื้อ		
มันฝรั่ง ข้าวเกรียบชนิดต่าง ๆ	193	48.60
ปลาหมึกชนิดต่าง ๆ	34	8.60
ขนมปังสอดไส้ชนิดต่าง ๆ	55	13.90
ลูกกวาด หมากฝรั่ง	52	13.10
ขนมปังกรอบ คุกกี้	28	7.10
ถั่วชนิดต่าง ๆ ข้าวโพด	35	8.80
รวม	397	100.00
สาเหตุของการเลือกซื้อมารับประทาน		
อร่อย	58	14.60
หิว / กระจาย	39	8.60
เห็นโฆษณา	158	39.80
พ่อแม่ซื้อให้	49	12.30
เห็นว่ามียุทธภัณฑ์	8	2.00
เห็นเพื่อนรับประทาน / เพื่อนชวน	22	5.50
อยากได้ของแถม	27	6.80
ซื้อหาได้สะดวก	36	9.10
รวม	397	100.00

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ชอบซื้อมันฝรั่ง ข้าวเกรียบชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 48.60 และขนมปังกรอบ คุกกี้ เป็นขนมที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานชอบมารับประทานน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 7.10 สำหรับสาเหตุที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ซื้อขนมมารับประทานได้แก่ เห็นโฆษณา คิดเป็นร้อยละ 39.80 และอร่อย คิดเป็นร้อยละ 14.60

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำแนกตาม
พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร		จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ด้านการเลือกอาหาร			
มีระดับพฤติกรรมดีมาก	(3.50 - 4.00)	0	00.00
มีระดับพฤติกรรมดี	(2.50 - 3.49)	65	16.37
มีระดับพฤติกรรมพอใช้	(1.50 - 2.49)	332	83.63
มีระดับพฤติกรรมต้องปรับปรุง	(1.00 - 1.49)	0	00.00
รวม		397	100.00
ด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร			
มีระดับพฤติกรรมดีมาก	(3.50 - 4.00)	0	00.00
มีระดับพฤติกรรมดี	(2.50 - 3.49)	25	6.30
มีระดับพฤติกรรมพอใช้	(1.50 - 2.49)	354	89.17
มีระดับพฤติกรรมต้องปรับปรุง	(1.00 - 1.49)	18	4.53
รวม		397	100.00
ด้านการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร			
มีระดับพฤติกรรมดีมาก	(3.50 - 4.00)	0	00.00
มีระดับพฤติกรรมดี	(2.50 - 3.49)	165	41.56
มีระดับพฤติกรรมพอใช้	(1.50 - 2.49)	230	57.93
มีระดับพฤติกรรมต้องปรับปรุง	(1.00 - 1.49)	2	0.50
รวม		397	100.00
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม			
มีระดับพฤติกรรมดีมาก	(3.50 - 4.00)	0	00.00
มีระดับพฤติกรรมดี	(2.50 - 3.49)	34	8.56
มีระดับพฤติกรรมพอใช้	(1.50 - 2.49)	363	91.44
มีระดับพฤติกรรมต้องปรับปรุง	(1.00 - 1.49)	0	00.00
รวม		397	100.00

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 91.44 และมีระดับพฤติกรรมดี คิดเป็นร้อยละ 8.56 ซึ่งแบ่งเป็นรายด้านดังนี้

ด้านการเลือกชนิดอาหาร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 83.63 และมีระดับพฤติกรรมดี คิดเป็นร้อยละ 16.37

ด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 89.17 รองลงมาคือมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 6.30

ด้านการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 57.93 รองลงมาคือมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 41.56



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 จำนวน และร้อยละ ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำแนกตาม
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
<u>พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดอาหาร</u>				
1. ดัชนีรับประทานขนมขบเคี้ยวขนมกรุบกรอบ	109 (27.50)	242 (61.00)	39 (9.80)	7 (1.80)
2. ดัชนีรับประทานอาหารจานด่วน	97 (24.40)	242 (61.00)	39 (9.80)	19 (4.80)
3. ดัชนีรับประทานเบหมีกิ่งสำเร็จรูป	15 (3.80)	116 (29.20)	224 (56.40)	42 (10.60)
4. ดัชนีรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานมากจนเกินไป	37 (9.30)	44 (11.10)	178 (44.80)	138 (34.80)
5. ดัชนีรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมัน ปริมาณมาก ๆ	68 (17.10)	285 (71.80)	28 (7.10)	16 (4.00)
6. ดัชนีรับประทานข้าวขาหมู	72 (18.10)	222 (55.90)	83 (20.90)	20 (5.00)
7. ดัชนีรับประทานอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ	38 (9.60)	20 (5.00)	177 (44.60)	162 (40.80)
8. ดัชนีรับประทานผักชุบแป้งทอด	186 (46.90)	172 (43.30)	31 (7.80)	8 (2.00)
9. ดัชนีรับประทานอาหารประเภทผักทุกวัน	11 (2.80)	14 (3.50)	112 (28.20)	260 (65.50)
10. ดัชนีดื่มน้ำอัดลม	174 (43.80)	163 (41.10)	32 (8.10)	28 (7.10)

ตารางที่ 25 (ต่อ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคย จำนวน (ร้อยละ)
<u>พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดอาหาร (ต่อ)</u>				
11. ฉันดื่มนมรสหวานทุกครั้ง	282 (71.00)	71 (17.90)	22 (5.50)	22 (5.50)
12. ฉันรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ	271 (68.30)	74 (18.60)	24 (6.00)	28 (7.10)
13. ฉันดื่มน้ำเปล่า / น้ำบรรจุขวด	54 (13.60)	32 (8.10)	115 (29.00)	196 (49.60)
<u>พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร</u>				
14. ฉันรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ	51 (12.80)	79 (19.90)	165 (41.6)	102 (25.70)
15. ฉันรับประทานอาหารเช้ามีเย็นปริมาณมากกว่า มื้ออื่น	101 (25.40)	235 (59.20)	36 (9.10)	25 (6.30)
16. ฉันรับประทานอาหารเช้าต่อได้อีกแม้ว่ารู้สึกอิ่ม แล้วก็ตาม	228 (57.40)	121 (30.50)	17 (4.30)	31 (7.80)
18. ฉันรับประทานอาหารเช้าก่อนนอนทุกครั้ง	226 (56.90)	108 (27.20)	17 (4.30)	46 (11.60)
19. ฉันรับประทานอาหารเช้าสองจานขึ้นไป	195 (49.10)	138 (34.80)	35 (8.80)	29 (7.30)
<u>พฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร</u>				
17. ฉันเช็ดผักที่มีในอาหารทิ้ง	179 (45.10)	146 (36.80)	21 (5.30)	51 (12.80)
20. ฉันรับประทานอาหารคำโต	101 (25.40)	215 (54.20)	51 (12.80)	30 (7.60)

ตารางที่ 25 (ต่อ)

พฤติกรรมกรรการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
พฤติกรรมกรรการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร (ต่อ)				
21. ฉันท่านฉลาดกโชนนาการก่อนรับประทาน ขนมขบเคี้ยวทุกครั้ง	13 (3.30)	16 (4.00)	98 (24.70)	270 (68.0)
22. ฉันทรับประทานอาหารที่โฆษณาในสื่อต่างๆ	126 (39.30)	214 (53.90)	23 (5.80)	4 (1.0)

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารในด้านลบของนักเรียนที่มีภาวะโภชนนาการเกินมาตรฐานปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน 8 ข้อ คือ ข้อ 2 เป็นพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ “ ฉันทรับประทานอาหารจาด่วน “ โดยมีจำนวนนักเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ 197 คน เป็นร้อยละ 49.60 ข้อ 8 เป็นพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ “ ฉันทรับประทานผักขุบแป้งทอด “ โดยมีจำนวนนักเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ 186 คน คิดเป็นร้อยละ 46.90 ข้อ 10 เป็นพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ “ ฉันทดื่มน้ำอัดลม “ โดยมีจำนวนนักเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ 174 คน คิดเป็นร้อยละ 43.80 ข้อ 11 เป็นพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ “ ฉันทดื่มนมรสหวานทุกครั้ง “ โดยมีจำนวนนักเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ 282 คน คิดเป็นร้อยละ 71.00 ข้อ 12 เป็นพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ “ ฉันทรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ “ โดยมีจำนวนนักเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ 271 คน คิดเป็นร้อยละ 68.30 ข้อ 16 เป็นพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ “ ฉันทรับประทานอาหารต่อได้อีกแม้ว่ารู้่อิ่มแล้วก็ตาม “ โดยมีจำนวนนักเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ 228 คน คิดเป็นร้อยละ 57.40 ข้อ 18 เป็นพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ “ ฉันทรับประทานอาหารก่อนนอนทุกครั้ง “ โดยมีจำนวนนักเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ 226 คน คิดเป็นร้อยละ 56.90 ข้อ 19 เป็นพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับ “ ฉันทรับประทานอาหารมือละสองจานขึ้นไป “ โดยมีจำนวนนักเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ 195 คน คิดเป็นร้อยละ 49.10

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	SD
<u>พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดอาหาร</u>		
1. ชั้นรับประทานขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ	1.86	0.65
2. ชั้นรับประทานอาหารจานด่วน	1.76	0.89
3. ชั้นรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	2.91	0.61
4. ชั้นรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานมากจนเกินไป	3.05	0.91
5. ชั้นรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ	1.98	0.64
6. ชั้นรับประทานข้าวขาหมู	2.13	0.76
7. ชั้นรับประทานอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ	3.17	0.90
8. ชั้นรับประทานผักชุบแป้งทอด	1.65	0.71
9. ชั้นรับประทานอาหารประเภทผักทุกวัน	3.56	0.70
10. ชั้นดื่มน้ำอัดลม	1.78	0.87
11. ชั้นดื่มนมรสหวานทุกครั้ง	1.46	0.83
12. ชั้นรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ	1.52	0.89
13. ชั้นดื่มน้ำเปล่า / น้ำบรรจุขวด	3.14	1.05
เฉลี่ย	2.31	0.20
<u>พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร</u>		
14. ชั้นรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ	2.80	0.97
15. ชั้นรับประทานอาหารมื้อเย็นปริมาณมากกว่ามื้ออื่น	1.96	0.77
16. ชั้นรับประทานอาหารต่อได้อีกแม้ว่ารู้สึกอิ่มแล้วก็ตาม	1.62	0.89
18. ชั้นรับประทานอาหารก่อนนอนทุกครั้ง	1.71	1.00
19. ชั้นรับประทานอาหารมื้อละสองจานขึ้นไป	1.74	0.90
เฉลี่ย	1.97	0.36

ตารางที่ 26 (ต่อ)

พฤติกรรมกรการบริโภคอาหาร	\bar{X}	SD
<u>พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร</u>		
17. ฉันเขี่ยผักที่มีในอาหารทิ้ง	1.86	1.00
20. ฉันรับประทานอาหารคำโต	2.03	0.83
21. ฉันอ่านฉลากโภชนาการก่อนรับประทานอาหารนมขบเคี้ยวทุกครั้ง	3.57	0.72
22. ฉันรับประทานอาหารที่โฆษณาในสื่อต่าง ๆ	1.69	0.63
เฉลี่ย	2.29	0.39

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่าในการตอบแบบวัดพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับพอใช้มีจำนวน 14 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารนมขบเคี้ยวนมกรุบกรอบ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.86 ข้อที่ 2 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารจานด่วน " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.76 ข้อที่ 5 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.98 ข้อที่ 6 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารข้าวขาหมู " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 ข้อที่ 8 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารผักชุบแป้งทอด " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.65 ข้อที่ 10 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันดื่มน้ำอัดลม " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.78 ข้อที่ 12 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ โดยมีคะแนนเท่ากับ 1.52 ข้อที่ 15 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารมื่อเย็นปริมาณมากกว่ามื่ออื่น " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.96 ข้อที่ 16 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารต่อได้อีกแม้ว่าจะรู้สึกอิ่มแล้วก็ตาม " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.62 ข้อที่ 17 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันเขี่ยผักที่มีในอาหารทิ้ง " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.86 ข้อที่ 18 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารก่อนนอนทุกครั้ง " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.71 ข้อที่ 19 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารมือละสองจานขึ้นไป " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.74 ข้อที่ 20 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารคำโต " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.03 ข้อที่ 22 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันรับประทานอาหารที่โฆษณาในสื่อต่าง ๆ " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.69 สำหรับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารที่ควรปรับปรุงมีจำนวน 1 ข้อ คือ ข้อที่ 11 ซึ่งมีข้อความว่า " ฉันดื่มนมรสหวานทุกครั้ง " โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.46

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ผลการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งปัจจัยนำเข้าได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อภาวะโภชนาการ ความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อายุ เพศ ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง ขนาดของครอบครัว สมาชิกภายในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน การนับถือศาสนา ปัจจัยเอื้อได้แก่ รายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียน แหล่งขายอาหาร อำนาจในการซื้ออาหาร ปัจจัยเสริมได้แก่ พฤติกรรมของผู้ปกครอง พฤติกรรมของเพื่อน พฤติกรรมของครู การรับรู้สื่อโฆษณา อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ การเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหาร การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

ตารางที่ 27 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับการเลือกชนิดอาหาร

ตัวแปร	r	P - Value
ปัจจัยนำเข้า		
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	-.104*	.038
ทักษะคิดต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน	-.024	.634
ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.237*	.000
ปัจจัยเอื้อ		
รายได้ของครอบครัว	-.063	.213
รายได้ของนักเรียน	-.058	.251
ปัจจัยเสริม		
พฤติกรรมของผู้ปกครอง	.307*	.000
พฤติกรรมของครู	.031	.544
พฤติกรรมของเพื่อน	-.128*	.011
การรับรู้สื่อโฆษณา	-.107*	.033

* p < .05

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดอาหาร ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = -.104$) สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = .237$)

ปัจจัยเชื้อ ได้แก่ รายได้ของครอบครัว และรายได้ของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดของอาหาร

ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดอาหาร ได้แก่ พฤติกรรมของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = .307$) สำหรับพฤติกรรมของเพื่อนและการรับรู้สื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = -.128$ และ $-.107$)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเชื้อ และปัจจัยเสริม
กับความถี่ในการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	r	P - Value
ปัจจัยนำ		
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.193 *	.000
ทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน	-.095	.058
ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.184 *	.000
ปัจจัยเชื้อ		
รายได้ของครอบครัว	-.069	.171
รายได้ของนักเรียน	.315 *	.000
ปัจจัยเสริม		
พฤติกรรมของผู้ปกครอง	-.072	.150
พฤติกรรมของครู	-.153 *	.002
พฤติกรรมของเพื่อน	.063	.210
การรับรู้สื่อโฆษณา	.292 *	.000

* p < .05

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ (r = .193 และ .184 ตามลำดับ)

ปัจจัยเชื้อที่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร ได้แก่ รายได้ของนักเรียน ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ (r = .315)

ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร ได้แก่ การรับรู้สื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ (r = .292) สำหรับพฤติกรรมของครู ความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก (r = - .153)

ตารางที่ 29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเชื้อ และปัจจัยเสริม
กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

	ตัวแปร	r	P - Value
ปัจจัยนำ			
	ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	-.052	.304
	ทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน	-.136*	.007
	ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.063	.142
ปัจจัยเชื้อ			
	รายได้ของครอบครัว	.018	.728
	รายได้ของนักเรียน	-.029	.561
ปัจจัยเสริม			
	พฤติกรรมของผู้ปกครอง	.025	.625
	พฤติกรรมของครู	-.210*	.000
	พฤติกรรมของเพื่อน	-.276*	.000
	การรับรู้สื่อโฆษณา	-.012	.818

* p < .05

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ (r = -.136)

ปัจจัยเชื้อ ได้แก่ รายได้ของครอบครัวและรายได้ของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ได้แก่ พฤติกรรมของครูและเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ (r = -.210 และ -.276)

ตารางที่ 30 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง ปัจจัยนำ ปัจจัยเชื้อ และปัจจัยเสริม
กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม

ตัวแปร	r	P - Value
ปัจจัยนำ		
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	-.001	.977
ทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน	-.109*	.030
ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.487*	.000
ปัจจัยเชื้อ		
รายได้ของครอบครัว	-.063	.207
รายได้ของนักเรียน	.092	.067
ปัจจัยเสริม		
พฤติกรรมของผู้ปกครอง	.175*	.000
พฤติกรรมของครู	-.124*	.013
พฤติกรรมของเพื่อน	-.159*	.001
การรับรู้สื่อโฆษณา	.056	.269
อายุของผู้ปกครอง	.000	.993

* $p < .05$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม ได้แก่ ทศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งทศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = -.109$) ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ และมีความสัมพันธ์ในระดับกลาง ($r = .487$)

ปัจจัยอื่น ได้แก่ รายได้ของครอบครัวและรายได้ของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม

ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม ได้แก่ พฤติกรรมของครู พฤติกรรมของเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = -.124$ และ $-.159$ ตามลำดับ) สำหรับพฤติกรรมของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = .175$)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 31 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเชื้อ ปัจจัยเสริม กับการเลือกชนิดอาหาร

ตัวแปร	χ^2	df	P - Value	V
ปัจจัยนำเข้า				
1. ศาสนา	85.246*	26	.000	.328
2. เพศ	42.350*	13	.000	.327
3. ลำดับการเป็นบุตร	171.466*	104	.000	.232
4. จำนวนพี่น้อง	222.479*	104	.000	.265
5. ขนาดของครอบครัว	225.200*	104	.000	.266
6. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน	198.269*	104	.000	.250
ปัจจัยเชื้อ				
1. แหล่งขายอาหาร	0.038*	78	.000	.306
2. อำนาจในการซื้ออาหาร	0.025*	39	.000	.370
ปัจจัยเสริม				
1. ระดับการศึกษาของบิดา	230.840*	65	.000	.341
2. ระดับการศึกษาของมารดา	178.368*	65	.000	.300
3. อาชีพของบิดา	245.754*	91	.000	.297
4. อาชีพของมารดา	262.434*	91	.000	.307

* p < .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ศาสนา เพศ จำนวนพี่น้อง ขนาดของครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดของอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .328$, $.327$, $.265$ และ $.250$ ตามลำดับ) สำหรับลำดับการเป็นบุตร มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดของอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีระดับความสัมพันธ์กันบ้างเล็กน้อยเท่านั้น ($V = .232$)

ปัจจัยเชื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร อำนาจในการซื้ออาหารมีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดของอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .306$ และ $.370$ ตามลำดับ)

ปัจจัยเสริม ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดของอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .341$, $.300$, $.297$ และ $.307$ ตามลำดับ)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 32 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้าปัจจัยเอื้อปัจจัยเสริมกับความถี่ในการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	χ^2	df	P - Value	V
ปัจจัยนำเข้า				
1. ศาสนา	30.883	20	.057	.197
2. เพศ	16.444	10	.088	.204
3. ลำดับการเป็นบุตร	172.440*	80	.000	.233
4. จำนวนพี่น้อง	186.470*	80	.000	.242
5. ขนาดของครอบครัว	265.995*	80	.000	.289
6. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน	212.707*	80	.000	.259
ปัจจัยเอื้อ				
1. แหล่งขายอาหาร	183.873*	60	.000	.278
2. อำนาจในการซื้ออาหาร	124.407*	30	.000	.323
ปัจจัยเสริม				
1. ระดับการศึกษาของบิดา	190.646*	50	.000	.310
2. ระดับการศึกษาของมารดา	221.023*	50	.000	.334
3. อาชีพของบิดา	250.437*	70	.000	.300
4. อาชีพของมารดา	333.824*	70	.000	.347

* p < .05

จากตารางที่ 32 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง ขนาดของครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ลำดับการเป็นบุตรและจำนวนพี่น้องมีระดับความสัมพันธ์กันบ้าง ($V = .233$ และ $.242$) ส่วนขนาดของครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนมีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .289$ และ $.259$)

ปัจจัยเชื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร อำนาจในการซื้ออาหาร มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแหล่งขายอาหารและอำนาจในการซื้ออาหาร มีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .278$ และ $.323$)

ปัจจัยเสริม ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .310$, $.334$, $.300$ และ $.347$ ตามลำดับ)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 33 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับการปฏิบัติตนในการ
รับประทานอาหาร

ตัวแปร	χ^2	df	P - Value	V
ปัจจัยนำ				
1. ศาสนา	44.913*	16	.000	.238
2. เพศ	14.639	8	.067	.192
3. ลำดับการเป็นบุตร	122.740*	64	.000	.197
4. จำนวนพี่น้อง	110.260*	64	.000	.186
5. ขนาดของครอบครัว	108.479*	64	.000	.185
ปัจจัยเอื้อ				
1. แหล่งขายอาหาร	150.377*	48	.000	.251
2. อำนาจในการซื้ออาหาร	128.202*	24	.000	.328
ปัจจัยเสริม				
1. ระดับการศึกษาของบิดา	151.690*	40	.000	.276
2. ระดับการศึกษาของมารดา	254.009*	40	.000	.358
3. อาชีพของบิดา	193.632*	56	.000	.264
4. อาชีพของมารดา	285.952*	56	.000	.321

p < .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 33 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ ศาสนา ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง และขนาดของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ศาสนา ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง และขนาดของครอบครัว มีระดับความสัมพันธ์กันบ้างเล็กน้อย ($V = .238$, $.197$, $.186$ และ $.185$ ตามลำดับ)

ปัจจัยเชื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร อำนาจในการซื้ออาหาร มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแหล่งขายอาหารและอำนาจในการซื้ออาหารมีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .251$ และ $.328$)

ปัจจัยเสริม ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .276$, $.358$, $.264$ และ $.321$ ตามลำดับ)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 34 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม

ตัวแปร	χ^2	df	P - Value	V
ปัจจัยนำ				
1. ศาสนา	65.986*	27	.034	.376
2. เพศ	19.640	15	.074	.187
3. ลำดับการเป็นบุตร	108.746	96	.069	.241
4. จำนวนพี่น้อง	118.863	96	.064	.197
5. ขนาดของครอบครัว	274.126	96	.082	.211
6. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน	241.964*	96	.000	.369
ปัจจัยเอื้อ				
1. แหล่งขายอาหาร	169.542*	59	.000	.394
2. อำนาจในการซื้ออาหาร	143.212	28	.089	.146
ปัจจัยเสริม				
1. ระดับการศึกษาของบิดา	213.049*	72	.000	.342
2. ระดับการศึกษาของมารดา	146.741	72	.079	.215
3. อาชีพของบิดา	270.167	84	.095	.244
4. อาชีพของมารดา	371.420*	84	.000	.294

* $p < .05$

จากตารางที่ 34 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ การนับถือศาสนา และสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .376$ และ $.369$) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .394$) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การศึกษาบิดาและอาชีพมารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P=.000$) โดยมีระดับความสัมพันธ์ปานกลาง ($V = .342$ และ $.294$)

ตอนที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 35 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายการเลือกชนิดอาหาร

ตัวแปร	B	SE B	BETA	t	Sig t
ปัจจัยนำ					
1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	-0.017	.005	-.188	-3.860	.000
2. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.246	.039	.304	6.245	.000
3. อายุ	-0.059	.015	-.180	5.596	.000
(constant)	2.068	.085		24.390	.000
R = .452	R ² = .204	Adj. R ² = .196	F = 25.150	Signif F = .000	
ปัจจัยเชื้อ					
1. แหล่งขายอาหาร	0.038	.008	.239	4.735	.000
2. อำนาจในการซื้ออาหาร	-0.025	.012	-.109	-2.167	.031
(constant)	2.067	.059		34.864	.000
R = .238	R ² = .065	Adj. R ² = .052	F = 11.785	Signif F = .000	
ปัจจัยเสริม					
1. พฤติกรรมของผู้ปกครอง	.204	.303	.326	6.811	.000
2. พฤติกรรมของเพื่อน	.098	.026	-.181	-3.778	.000
(constant)	2.080	.077		26.856	.000
R = .531	R ² = .282	Adj. R ² = .271	F = 25.528	Signif F = .000	

* p < .05

ตารางที่ 35 (ต่อ)

ตัวแปร	B	SE B	BETA	t	Sig t
ปัจจัยนำ - เอื้อ - เสริม					
1. ระดับการศึกษา (บิดา)	-.637	.075	-.370	-8.495	.000
2. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	-.158	.030	-.225	-5.205	.000
3. พฤติกรรมของผู้ปกครอง	.409	.058	.319	7.094	.000
4. แหล่งขายอาหาร	-.543	.093	-.257	-5.831	.000
5. อาชีพ (มารดา)	.219	.047	.197	4.670	.000
6. การนับถือศาสนา	.728	.182	.169	4.007	.000
7.ทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกิน	-.115	.038	-.128	-3.047	.002
8. ขนาดของครอบครัว	-.146	.067	-.099	-2.188	.029
(constant)	42.831	2.072		20.671	.000
R = .621	R ² =.385	Adj. R ² = .373	F = 30.386	Signif F = .000	

*p < .05

จากตารางที่ 35 แสดงถึงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ซึ่งพบว่า การศึกษาบิดา ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมของผู้ปกครอง แหล่งขายอาหาร อาชีพมารดา ศาสนา ขนาดของครอบครัวและทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกชนิดอาหาร โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) = .621 และ R² = .385 หมายความว่า ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเลือกชนิดอาหารร้อยละ 38.50 สามารถอธิบายได้โดยสมการถดถอยพหุคูณ โดยเขียนสมการในการทำนาย ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{การเลือกชนิดอาหาร} = & 42.877* - .637* (\text{การศึกษาบิดา}) - .158* (\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}) \\ & + .409* (\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}) - .543* (\text{แหล่งขายอาหาร}) + .219* (\text{อาชีพมารดา}) \\ & + .728* (\text{ศาสนา}) - .115* (\text{ทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกิน}) \\ & - .146* (\text{ขนาดของครอบครัว}) \end{aligned}$$

* p < .05

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{\text{การเลือกชนิดอาหาร}} = -.370 * Z_{\text{การศึกษาบิดา}} - .225 * Z_{\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}} + .319 * Z_{\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}}$$

$$- .257 * Z_{\text{แหล่งขายอาหาร}} + .197 * Z_{\text{อาชีพมารดา}} + .169 * Z_{\text{ศาสนา}}$$

$$- .128 * Z_{\text{ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน}} - .099 * Z_{\text{ขนาดของครอบครัว}}$$

* p < .05

ตารางที่ 36 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายความถี่ในการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	B	SE B	BETA	t	Sig t
ปัจจัยนำ					
1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.0289	.008	.174	3.440	.001
2. ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน	-0.1320	.060	-.111	-2.180	.030
3. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน	-0.0392	.016	-.119	-2.436	.015
4. ขนาดของครอบครัว	0.1110	.044	-.130	-2.524	.012
(constant)	2.2420	.180		12.445	.000
R = .319	R ² = .120	Adj. R ² = .091	F = 8.881	Signif F = .000	
ปัจจัยเอื้อ					
1. รายได้ของครอบครัว	-0.0019	.023	-.127	-2.666	.008
2. รายได้ของนักเรียน	0.0077	.001	.347	7.258	.000
3. แหล่งขายอาหาร	0.0396	.014	.138	2.908	.004
(constant)	1.5990	.130		12.282	.000
R = .362	R ² = .131	Adj. R ² = .124	F = 19.755	Signif F = .000	
ปัจจัยเสริม					
1. พฤติกรรมของครู	-.1150	.037	-.153	-3.075	.002
(constant)	2.3510	.126		18.663	.002
R = .153	R ² = .023	Adj. R ² = .021	F = 9.459	Signif F = .002	

* p < .05

ตารางที่ 36 (ต่อ)

ตัวแปร	B	SE B	BETA	t	Sig t
ปัจจัยนำ - ปัจจัยเอื้อ - ปัจจัยเสริม					
1. รายได้นักเรียน	.660	.097	.294	6.777	.000
2. การรับรู้สื่อโฆษณา	.211	.039	.255	4.159	.000
3. พฤติกรรมของครู	-.341	.059	-.282	5.471	.000
4. แหล่งขายอาหาร	-.270	.063	-.188	-4.268	.000
5.ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน	.080	.030	.136	2.720	.007
6. การนับถือศาสนา	-.360	.132	-.122	-2.733	.007
7. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน	-.169	.071	-.102	-2.380	.018
8. รายได้ครอบครัว	.236	.116	.096	2.024	.044
(constant)	10.527	1.618		6.506	.000
R = .541	R ² =.293	Adj. R ² = .278	F = 20.067	Signif F = .000	

* p < .05

จากตารางที่ 36 แสดงถึงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ซึ่งพบว่า รายได้นักเรียน การรับรู้สื่อโฆษณา พฤติกรรมของครู แหล่งขายอาหาร ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน ศาสนา สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนและรายได้ครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) = .541 และ R₂ = .293 หมายความว่า ความแปรปรวนของความถี่ในการบริโภคอาหารร้อยละ 29.30 สามารถอธิบายได้โดยสมการถดถอยพหุคูณโดยเขียนสมการในการทำนาย ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{ความถี่ในการบริโภคอาหาร} = & 10.527* + .670* (\text{รายได้นักเรียน}) + .178* (\text{การรับรู้สื่อโฆษณา}) \\ & -.341* (\text{พฤติกรรมของครู}) - .310* (\text{แหล่งอาหาร}) \\ & + .108* (\text{ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน}) - .360* (\text{ศาสนา}) \\ & - .169* (\text{สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน}) + .236* (\text{รายได้ครอบครัว}) \end{aligned}$$

* p < .05

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{\text{ความถี่ในการบริโภคอาหาร}} = .298 * Z_{\text{รายได้นักเรียน}} + .215 * Z_{\text{การรับรู้สื่อโฆษณา}} - .282 * Z_{\text{พฤติกรรมการของครู}} \\ - .215 * Z_{\text{แหล่งอาหาร}} + .176 * Z_{\text{ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน}} - .122 * Z_{\text{ศาสนา}} \\ - .102 * Z_{\text{สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน}} + .096 * Z_{\text{รายได้ครอบครัว}}$$

* $p < .05$

ตารางที่ 37 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

ตัวแปร	B	SE B	BETA	t	Sig t
ปัจจัยนำ					
1. การนับถือศาสนา	.114	.032	.179	3.626	.000
(constant)	2.142	.044		48.398	.000
R = .179 R ² = .032 Adj. R ² = .030 F = 13.149 Signif F = .000					
ปัจจัยเชื้อ					
1. จำนวนในการซื้ออาหาร	-0.0500	.022	-.112	-2.248	.025
(constant)	2.3750	.044		53.944	.000
R = .112 R ² = .013 Adj. R ² = .010 F = 5.052 Signif F = .025					
ปัจจัยเสริม					
1. พฤติกรรมของครู	-.169	.038	-.209	-4.411	.000
2. พฤติกรรมของเพื่อน	-.287	.049	-.275	-5.814	.000
(constant)	3.455	.166		20.877	.000
R = .346 R ² = .120 Adj. R ² = .115 F = 26.813 Signif F = .000					

* $p < .05$

ตารางที่ 37 (ต่อ)

ตัวแปร	B	SE B	BETA	t	Sig t
ปัจจัยนำ - ปัจจัยเอื้อ - ปัจจัยเสริม					
1. พฤติกรรมของเพื่อน	-.295	.042	-.342	-7.036	.000
2. รายได้ครอบครัว	-1.323	.116	-.623	-11.374	.000
3. อำนาจในการซื้ออาหาร	.349	.092	.196	3.779	.000
4. การศึกษา (มารดา)	.267	.053	.254	5.093	.000
5. อาชีพ (มารดา)	-.119	.031	-.183	-3.815	.000
6.ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน	.104	.026	.196	4.031	.000
7. พฤติกรรมของผู้ปกครอง	.146	.037	.193	3.904	.000
8. อาชีพ (บิดา)	-.141	.043	-.159	-3.277	.001
9. รายได้นักเรียน	.235	.087	.121	2.711	.007
10. ลำดับการเป็นบุตร	.386	.090	.425	-4.283	.000
11. จำนวนพี่น้อง	-.291	.092	-.314	-3.164	.002
12. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	-.061	.020	-.149	-3.071	.002
(constant)	12.237	1.317		10.049	.000
R = .598 R ² = .358 Adj. R ² = .336 F = 16.421 Signif F = .000					

* p < 0.05

จากตารางที่ 37 แสดงถึงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยพิจารณาจากภาพรวมของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ซึ่งพบว่า พฤติกรรมของเพื่อน รายได้ครอบครัว อำนาจในการซื้ออาหาร การศึกษามารดา อาชีพบิดา - มารดา รายได้นักเรียน ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน พฤติกรรมของผู้ปกครอง และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) = .598 และ R₂ = .358 หมายความว่า ความแปรปรวนของการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารร้อยละ 35.80 สามารถอธิบายได้โดยสมการถดถอยพหุคูณ โดยเขียนสมการในการทำนาย ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned}
 \text{การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร} &= 13.237^* - .295^{**} (\text{พฤติกรรมของเพื่อน}) \\
 &+ 1.323^* (\text{รายได้ครอบครัว}) + .349^* (\text{อำนาจในการซื้ออาหาร}) \\
 &+ .267^* (\text{การศึกษามารดา}) - .119^* (\text{อาชีพมารดา}) + .104^* \\
 &(\text{ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน}) + .146^* \\
 &(\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}) - .141^* (\text{อาชีพบิดา}) \\
 &+ .235^* (\text{รายได้นักเรียน}) + .386^* (\text{ลำดับการเป็นบุตร}) - .291^* \\
 &(\text{จำนวนพี่น้อง}) - .614^* (\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร})
 \end{aligned}$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned}
 Z_{\text{การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร}} &= -.342^* Z_{\text{พฤติกรรมของเพื่อน}} - .623^* Z_{\text{รายได้ครอบครัว}} \\
 &+ .196^* Z_{\text{อำนาจในการซื้ออาหาร}} + .254^* Z_{\text{การศึกษามารดา}} - .183^* Z_{\text{อาชีพมารดา}} \\
 &+ .196^* Z_{\text{ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน}} + .193^* Z_{\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}} \\
 &- .159^* Z_{\text{อาชีพบิดา}} + .121^* Z_{\text{รายได้นักเรียน}} + .425^* Z_{\text{ลำดับการเป็นบุตร}} - .314^* Z_{\text{จำนวนที่}} \\
 &\text{น้อง} \\
 &- .149^* Z_{\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}}
 \end{aligned}$$

* $p < .05$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 38 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม

ตัวแปร	B	SE B	BETA	t	Sig t
ปัจจัยนำ					
1. อายุของนักเรียน	-0.037	.014	-.123	-2.584	.010
2. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.175	.035	-.115	4.944	.000
3. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน	-0.019	.008	.237	-2.395	.017
(constant)	2.006	.093		21.491	.000
R = .361 R ² = .130 Adj. R ² = .121 F = 14.639 Signif F = .000					
ปัจจัยเอื้อ					
1. รายได้ของนักเรียน	0.001	.001	.141	2.818	.005
2. แหล่งขายอาหาร	0.036	.008	.245	4.840	.000
3. อำนาจในการซื้ออาหาร	-0.028	.011	-.132	-2.581	.010
(constant)	1.947	.060		32.532	.000
R = .262 R ² = .068 Adj. R ² = .061 F = 9.619 Signif F = .000					
ปัจจัยเสริม					
1. พฤติกรรมของผู้ปกครอง	.108	.028	.189	3.827	.000
2. พฤติกรรมของเพื่อน	-.094	.024	-.189	-3.847	.000
3. พฤติกรรมของครู	-.042	.019	-.109	-2.244	.025
(constant)	2.336	.098		23.721	.000
R = .274 R ² = .075 Adj. R ² = .068 F = 10.621 Signif F = .000					

* p < .05

ตารางที่ 38 (ต่อ)

ตัวแปร	B	SE B	BETA	t	Sig t
ปัจจัยนำ - ปัจจัยเชื้อ - ปัจจัยเสริม					
1. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค	-.182	.056	-.167	-3.243	.001
2. แหล่งขายอาหาร	-.956	.163	-.292	-5.865	.000
3. พฤติกรรมของผู้ปกครอง	.645	.112	.324	5.739	.000
4. รายได้นักเรียน	.841	.230	.164	3.659	.000
5. ระดับการศึกษา (บิดา)	-.445	.131	-.166	-3.410	.001
6. การรับรู้สื่อโฆษณา	.369	.105	.196	3.513	.000
7. พฤติกรรมของครู	-.426	.132	-.155	-3.237	.001
8. การนับถือศาสนา	.823	.303	.123	2.712	.007
9. พฤติกรรมของเพื่อน	-.290	.105	-.128	-2.753	.006
10. รายได้ครอบครัว	-.700	.278	-.125	-2.520	.012
11. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน	-.382	.171	-.102	-2.241	.026
(constant)	69.884	4.318		16.183	.000
R = .533 R ² = .284 Adj. R ² = .264 F = 13.911 Signif F = .000					

* p < .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 38 แสดงถึงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยมองในภาพรวมของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ซึ่งพบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหาร พฤติกรรมของผู้ปกครอง รายได้นักเรียน การศึกษาของบิดา การรับรู้สื่อโฆษณา พฤติกรรมของครู ศาสนา พฤติกรรมของเพื่อน รายได้ครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) = .533 และ R^2 = .284 หมายความว่า ความแปรปรวนของพฤติกรรมในการบริโภคอาหารโดยรวมร้อยละ 28.40 สามารถอธิบายได้โดยสมการถดถอยพหุคูณ โดยเขียนสมการในการทำนาย ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{พฤติกรรมการบริโภคอาหาร} &= 69.737^* - .194^* (\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}) - .945^* \\ & (\text{แหล่งขายอาหาร}) + .994^* (\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}) \\ & + .872^* (\text{รายได้นักเรียน}) - .445^* (\text{การศึกษาบิดา}) + .688^* \\ & (\text{การรับรู้สื่อโฆษณา}) - .426^* (\text{พฤติกรรมของครู}) + .823^* \\ & (\text{ศาสนา}) - .290^* (\text{พฤติกรรมของเพื่อน}) - .700^* \\ & (\text{รายได้ครอบครัว}) - .382^* (\text{สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน}) \end{aligned}$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned} Z_{\text{พฤติกรรมการบริโภคอาหาร}} &= - .179^* Z_{\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}} - .289^* Z_{\text{แหล่งขายอาหาร}} \\ & + .499^* Z_{\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}} + .170^* Z_{\text{รายได้นักเรียน}} \\ & - .166^* Z_{\text{การศึกษาบิดา}} + .167^* Z_{\text{การรับรู้สื่อโฆษณา}} - .155^* Z_{\text{พฤติกรรมของครู}} \\ & + .123^* Z_{\text{ศาสนา}} - .128^* Z_{\text{พฤติกรรมของเพื่อน}} \\ & - .125^* Z_{\text{รายได้ครอบครัว}} - .102^* Z_{\text{สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน}} \end{aligned}$$

* $p < .05$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารรวมทั้งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย โดยสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 397 คน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนจำนวน 58 โรงเรียน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น 397 ฉบับ และได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอรวินโดว์ รุ่น 8.0 (SPSS / FW : Statistical Package for the Social Sciences for Windows Version 8.0) เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product - Moment Correlation Coefficient) การทดสอบความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพายและค่าสัมประสิทธิ์แบบแครมเมอร์วี (Cramer 's V) โดยใช้ค่าสถิติไค - สแควร์ (Chi - Square) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 รวมทั้งวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบหลายขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1.ปัจจัยนำ ได้แก่ ลักษณะด้านประชากร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีอายุระหว่าง 10 - 13 ปี ส่วนใหญ่มีอายุ 11 ปี และนับถือศาสนาพุทธ ในด้านขนาดของครอบครัวพบว่า ส่วนใหญ่มี

จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน มีลำดับการเป็นบุตรตั้งแต่คนที่ 1 - 9 โดยส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 รองลงมาเป็นบุตรคนเดียวในจำนวนพี่น้อง 2 คน นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเองว่าอ้วนเกินไป และสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีบิดาและมารดามีรูปร่างอ้วน

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้มีค่าของคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.63 (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) โดยนักเรียนมีความรู้ค่อนข้างดีคิดเป็นร้อยละ 39.04 รองลงมาคือระดับพอใช้คิดเป็นร้อยละ 25.94 และมีความรู้ต้องปรับปรุงคิดเป็นร้อยละ 18.14 ข้อความรู้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ คือ

- ข้อ 4 สารอาหารคาร์โบไฮเดรตจะพบมากในอาหารใด
- ข้อ 14 การเลือกขนมหวานของผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
- ข้อ 16 การเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
- ข้อ 20 การออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

1.2 ทักษะปฏิบัติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานพบว่า นักเรียนมีทัศนคติด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน โดยมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 2.06 เมื่อพิจารณาทัศนคติในด้านลบดังกล่าวพบว่ามีจำนวน 8 ข้อ ดังต่อไปนี้

- ข้อ 1 คนอ้วนคือคนที่มีอารมณ์ดีไม่โกรธง่าย
- ข้อ 3 คนอ้วนมักเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น
- ข้อ 4 คนอ้วนมักทำอะไรเรื่องซ้ำ
- ข้อ 6 คนอ้วนคือคนที่อยู่ดีกินดี
- ข้อ 7 คนอ้วนคือคนที่มีสง่าราศี
- ข้อ 8 คนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูงกว่าคนอื่น
- ข้อ 9 คนอ้วนมักมีปัญหาทางจิตใจมากกว่าคนอื่น
- ข้อ 10 คนอ้วนเป็นคนที่หงุดหงิดและอารมณ์เสียง่าย

1.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับควรปรับปรุง โดยมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 1.97 สำหรับข้อที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีจำนวนทั้งสิ้น 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

ข้อ 3 การงดรับประทานอาหารมื้อเย็นจะทำให้มีรูปร่างที่สวยงามแน่นอน

ข้อ 9 การดื่มนมเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้

ข้อ 10 การรับประทานอาหารที่อิมเต็มี่ที่ทุกมื่อทำให้ไม่ขาดสารอาหารแน่นอน

2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ รายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียน แหล่งขายอาหาร และอำนาจในการซื้ออาหารพบว่า ในครอบครัวของนักเรียนมีรายได้เฉลี่ยส่วนใหญ่มากกว่า 15,001 บาทขึ้นไปต่อเดือน และเงินที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองไปใช้จ่ายที่โรงเรียนส่วนใหญ่จำนวนระหว่าง 21 - 40 บาทต่อวัน โดยเงินส่วนนี้แบ่งใช้เป็นค่าอาหาร 20 บาทหรือน้อยกว่าต่อวัน และเงินที่เหลือจากค่าอาหารพบว่านักเรียนจะนำไปซื้อน้ำอัดลม คิดเป็นร้อยละ 47.40 รองลงมาคือ ซื้อลูกกวาด หมากฝรั่ง คิดเป็นร้อยละ 37.50

นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีปัจจัยเอื้อโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 68.00 โดยมีปัจจัยเอื้อด้านแหล่งขายอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 50.13 ด้านอำนาจในการซื้ออาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.10 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ปัจจัยเอื้อต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานอยู่ในระดับสูงมีจำนวน 7 ข้อ ได้แก่

ข้อ 1 มีร้านขายขนมหวานไทยเช่น ทองหยิบทองหยอด กล้วยบ้าน

ข้อ 2 มีร้านขายน้ำอัดลมน้ำหวานกล้วยบ้าน

ข้อ 3 มีร้านขายลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด กล้วยบ้าน

ข้อ 4 มีร้านอาหารจานด่วนกล้วยบ้าน

ข้อ 5 มีร้านขายขนมเค้ก โดนัท กล้วยบ้าน

ข้อ 12 มีร้านขายน้ำอัดลมในโรงเรียน

ข้อ 17 เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อไอศกรีม

3. ปัจจัยเสริม ได้แก่ ลักษณะด้านประชากรของผู้ปกครอง พฤติกรรมของผู้ปกครอง พฤติกรรมของครู พฤติกรรมของเพื่อน การรับรู้สื่อโฆษณา พบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่เป็นมารดาคิดเป็นร้อยละ 58.69 โดยผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 41 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 46.90 ในด้านระดับการศึกษาของบิดาพบว่า ร้อยละ 31.98 เป็นการศึกษาในระดับปวช. ปวส. และปวท. สำหรับระดับการศึกษาของมารดาพบว่า ร้อยละ 35.52 อยู่ในระดับมัธยมศึกษา ในด้านอาชีพของบิดาพบว่า มีอาชีพพนักงานบริษัท / ห้างร้าน เอกชนและประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 30.90 และ 25.90 ตามลำดับ สำหรับอาชีพของมารดาพบว่า มีอาชีพเป็นลูกจ้างสังกัดกรุงเทพมหานคร ช่างเย็บผ้า ขายประกัน

และแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 47.40 และประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 29.00 ลักษณะการรับประทานอาหารของครอบครัวในวันทำงาน พบว่า อาหารมื้อเช้าจะซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้านมารับประทานและรับประทานอาหารตามร้านอาหารทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 40.60 และ 31.20 ตามลำดับ อาหารมื้อกลางวันส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารตามร้านอาหารทั่วไป รองลงมาคือซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 51.60 และ 37.50 ตามลำดับ ส่วนอาหารมื้อเย็นจะรับประทานอาหารตามร้านอาหารทั่วไป และซื้ออาหารสำเร็จรูป คิดเป็นร้อยละ 43.60 และ 39.00 ตามลำดับ สำหรับลักษณะอาหารในวันหยุด พบว่า อาหารมื้อเช้าส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารตามร้านอาหารทั่วไป รองลงมาคือซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน คิดเป็นร้อยละ 57.40 และ 24.40 ตามลำดับ อาหารมื้อกลางวันพบว่า จะซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้านและรับประทานอาหารตามร้านอาหารทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 44.30 และ 31.74 ตามลำดับ อาหารมื้อเย็นส่วนใหญ่จะซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน คิดเป็นร้อยละ 67.76 สำหรับมื้ออาหารที่รับประทานมากที่สุดระบุว่าเป็นมื้อเย็น คิดเป็นร้อยละ 65.70 ส่วนวิถีจัดการกับอาหารที่เหลือจากรับประทานส่วนใหญ่จะพยายามรับประทานให้หมดเนื่องจากเสียดาย และวิธีปรุงอาหารส่วนใหญ่คือการผัด ทอด คิดเป็นร้อยละ 89.17 โดยส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร คิดเป็นร้อยละ 60.70 ในเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมเวลาว่างที่ผู้ปกครองปฏิบัติพบว่า ชอบดูโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 44.30 และนอนพักผ่อนคิดเป็นร้อยละ 32.50 ในด้านของการรับข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการพบว่า ได้รับจากสถานศึกษาคิดเป็นร้อยละ 25.20 และจากโทรทัศน์คิดเป็นร้อยละ 23.90 สำหรับการเลือกบริโภคอาหารพบว่า ส่วนใหญ่จะเลือกบริโภคตามโฆษณา คิดเป็นร้อยละ 76.80

นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีปัจจัยเสริมโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับเสริมมากคิดเป็นร้อยละ 68.30 โดยมีปัจจัยเสริมด้านพฤติกรรมของเพื่อนส่วนใหญ่มีระดับปัจจัยเสริมน้อยคิดเป็นร้อยละ 84.90 ด้านพฤติกรรมของผู้ปกครองอยู่ในระดับเสริมน้อย คิดเป็นร้อยละ 87.90 ในด้านพฤติกรรมของครูพบว่ามีระดับปัจจัยเสริมมาก คิดเป็นร้อยละ 65.00 และด้านการรับรู้สื่อโฆษณา พบว่ามีระดับปัจจัยเสริมน้อย คิดเป็นร้อยละ 60.20 จำแนกออกเป็นรายด้าน ดังต่อไปนี้

พฤติกรรมของเพื่อน มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่

ข้อ 1 เพื่อนบอกให้ฉันซื้อขนมเข้าไปในโรงภาพยนตร์

ข้อ 3 เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน

ข้อ 4 เพื่อนมักชวนฉันแวะร้านอาหารจานด่วนหลังเลิกเรียน

พฤติกรรมของผู้ปกครอง มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่

ข้อ 15 ผู้ปกครองชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้าน

ข้อ 16 ผู้ปกครองมักปรุงอาหารที่ทำจากกะทิเสมอ

ข้อ 17 ทุกวันหยุดผู้ปกครองพาฉันไปรับประทานไอศกรีม

พฤติกรรมของครู มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่

ข้อ 18 ครูให้รางวัลคนที่เรียนในห้องด้วยบัตรลดราคาอาหาร

ข้อ 23 ครูให้ฉันออกร้านอาหารประเภททอด

การรับรู้สื่อโฆษณา มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่

ข้อ 25 ฉันซื้อขนมขบเคี้ยวเพราะขึ้นชอบดาราที่โฆษณา

ข้อ 26 มีแผ่นพับโฆษณาอาหารมาส่งที่บ้านเป็นประจำ

ข้อ 27 ร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านทางสื่อต่าง ๆ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ การเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร พบว่า ลักษณะการรับประทานอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ส่วนใหญ่รับประทานอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 81.60 โดยที่มื้อเย็นเป็นมื้อที่รับประทานอาหารมากที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่าเวลาในการรับประทานอาหารมื้อเย็นพบว่า เป็นช่วงหลังเวลา 20.01 น. รองลงมาคือระหว่างเวลา 19.01 - 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.80 และ 42.10 ตามลำดับ ในด้านของลักษณะอาหารและรสชาติอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน ส่วนใหญ่คืออาหารจานด่วนอเมริกัน รองลงมาคืออาหารจานด่วนอิตาลี คิดเป็นร้อยละ 53.70 และ 12.80 ตามลำดับ สำหรับในเรื่องรสชาติอาหารที่นักเรียนชอบรับประทานพบว่าชอบรสหวาน และรสเค็มคิดเป็นร้อยละ 34.80 และ 33.00 ตามลำดับ ในด้านของกิจกรรมเวลาว่างที่นักเรียนปฏิบัติบ่อยมากที่สุด คือ ดูโทรทัศน์ รองลงมาคือนอนพักผ่อน คิดเป็นร้อยละ 37.50 และ 33.80 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ชนิดของขนมที่นักเรียนชอบซื้อมารับประทาน ได้แก่ มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ คิดเป็นร้อยละ 48.60 ส่วนสาเหตุของการซื้อขนมดังกล่าวพบว่า มาจากการเห็นโฆษณา คิดเป็นร้อยละ 39.80

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 91.44 โดยพฤติกรรมด้านการเลือกชนิดของอาหาร ด้านความถี่ในการบริโภคอาหารและด้านการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 83.63 , 89.17 และ 57.93 ตามลำดับ

พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งนักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ คือ

- ข้อ 1 ฉันรับประทานอาหารเช้าวัน
- ข้อ 8 ฉันรับประทานผักผักชุปแป้งทอด
- ข้อ 10 ฉันดื่มน้ำอัดลม
- ข้อ 11 ฉันดื่มนมรสหวานทุกครั้ง
- ข้อ 12 ฉันรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ
- ข้อ 16 ฉันรับประทานอาหารต่อได้อีกแม้ว่าจะรู้สึกอิ่มแล้วก็ตาม
- ข้อ 18 ฉันรับประทานอาหารก่อนนอนทุกครั้ง
- ข้อ 19 ฉันรับประทานอาหารมื้อละสองจานขึ้นไป

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ผลการหาความสัมพันธ์ สรุปได้ดังนี้

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับการเลือกชนิดของอาหาร

3.1.1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 มีค่าความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ในระดับต่ำ สำหรับการนับถือศาสนา เพศ จำนวนพี่น้อง ขนาดของครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ในระดับกลางส่วนทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดของอาหาร

3.1.2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร อำนาจในการซื้ออาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ในระดับกลาง ส่วนรายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดของอาหาร

3.1.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับกลาง สำหรับด้านพฤติกรรมของเพื่อนและการรับรู้สื่อโฆษณาที่มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในด้านพฤติกรรมของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ ส่วนอายุผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดของอาหาร

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับความถี่ในการบริโภคอาหาร พบว่า

3.2.1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ ส่วนลำดับการเป็นบุตร และจำนวนพี่น้อง มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร โดยมีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ ในเรื่องขนาดของครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน มีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง สำหรับทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน การนับถือศาสนา เพศ อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร

3.2.2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ รายได้ของนักเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ สำหรับแหล่งขายอาหารและอำนาจในการซื้ออาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับกลาง ส่วนรายได้ครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร

3.2.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับกลาง สำหรับพฤติกรรมของครูมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในด้านของการรับรู้สื่อโฆษณาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ ส่วนพฤติกรรมของผู้ปกครองและพฤติกรรมของเพื่อนไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร พบว่า

3.3.1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ทักษะคิดที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ สำหรับการนับถือศาสนา สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับกลาง ส่วนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพศ อายุ ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง และขนาดของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

3.3.2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร อำนาจในการซื้ออาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับกลาง สำหรับรายได้ของครอบครัวและนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

3.3.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมของครูและเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ สำหรับระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับกลาง ส่วนการรับรู้สื่อโฆษณา ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม พบว่า

3.4.1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ทักษะคิดที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน การนับถือศาสนา อายุ สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับกลาง ส่วนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพศ ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง และขนาดของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม

3.4.2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ ส่วนรายได้ของครอบครัวและนักเรียน อำนาจในการซื้ออาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม

3.4.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมของผู้ปกครอง ครูและเพื่อน ระดับการศึกษาของบิดา มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในด้านอาชีพของมารดา มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความสัมพันธ์ระดับต่ำ ส่วนการรับรู้สื่อโฆษณา อายุผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม

ตอนที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4.1 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกชนิดอาหาร

เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมพบว่า ระดับการศึกษาของบิดา ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหารและทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมของผู้ปกครอง อาชีพของมารดา การนับถือศาสนา มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการเลือกชนิดอาหารได้ร้อยละ 38.50 ได้สมการในการทำนาย ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{การเลือกชนิดอาหาร} = & 42.877^* - .637^* (\text{การศึกษาบิดา}) - .158^* (\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}) \\ & + .409^* (\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}) - .543^* (\text{แหล่งขายอาหาร}) \\ & + .219^* (\text{อาชีพมารดา}) + .728^* (\text{การนับถือศาสนา}) - .115^* \\ & (\text{ทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกิน}) - .146^* (\text{ขนาดของครอบครัว}) \end{aligned}$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned} Z_{\text{การเลือกชนิดอาหาร}} = & -.370^* Z_{\text{การศึกษาบิดา}} - .225^* Z_{\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}} + .319^* \\ & Z_{\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}} - .257^* Z_{\text{แหล่งขายอาหาร}} + .197^* Z_{\text{อาชีพมารดา}} \\ & + .169^* Z_{\text{การนับถือศาสนา}} - .128^* Z_{\text{ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน}} - .099^* Z_{\text{ขนาดของครอบครัว}} \end{aligned}$$

* p < .05

4.2 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อความถี่ในการบริโภคอาหาร

เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมพบว่ารายได้นักเรียน รายได้ครอบครัว การรับรู้สื่อโฆษณาและทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน การนับถือศาสนา พฤติกรรมของครูและแหล่งขายอาหารมี

ผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของความถี่ในการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 29.30 ได้สมการดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{ความถี่ในการบริโภคอาหาร} = & 10.527^* + .670^* (\text{รายได้นักเรียน}) + .178^* (\text{การรับรู้สื่อโฆษณา}) \\ & - .341^* (\text{พฤติกรรมของครู}) - .310^* (\text{แหล่งอาหาร}) \\ & + .108^* (\text{ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน}) - .360^* (\text{การนับถือศาสนา}) \\ & - .169^* (\text{สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน}) + .236^* (\text{รายได้ครอบครัว}) \end{aligned}$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned} Z_{\text{ความถี่ในการบริโภคอาหาร}} = & .298^* Z_{\text{รายได้นักเรียน}} + .215^* Z_{\text{การรับรู้สื่อโฆษณา}} - .282^* Z_{\text{พฤติกรรมของครู}} \\ & - .215^* Z_{\text{แหล่งอาหาร}} + .176^* Z_{\text{ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน}} - .122^* Z_{\text{การนับถือศาสนา}} \\ & - .102^* Z_{\text{สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน}} + .096^* Z_{\text{รายได้ครอบครัว}} \end{aligned}$$

* $p < .05$

4.3 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมพบว่า อำนาจในการซื้ออาหาร การศึกษาของมารดา ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน พฤติกรรมของผู้ปกครอง รายได้นักเรียนและจำนวนพี่น้อง มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมของเพื่อน รายได้ครอบครัว อาชีพของบิดาและมารดา ลำดับการเป็นบุตรและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารได้ร้อยละ 35.80 ได้สมการในการทำนาย ดังต่อไปนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร} = & 13.237^* - .295^* (\text{พฤติกรรมของเพื่อน}) - 1.323^* (\text{รายได้ครอบครัว}) \\ & + .349^* (\text{อำนาจในการซื้ออาหาร}) + .267^* (\text{การศึกษามารดา}) \\ & - .119^* (\text{อาชีพมารดา}) + 104^* (\text{ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน}) \\ & + .146^* (\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}) - .141^* (\text{อาชีพบิดา}) \\ & + .235^* (\text{รายได้นักเรียน}) + .386^* (\text{ลำดับการเป็นบุตร}) \\ & - .291^* (\text{จำนวนพี่น้อง}) - .614^* (\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}) \end{aligned}$$

* $p < .05$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned}
 Z_{\text{การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร}} &= -.342 * Z_{\text{พฤติกรรมของเพื่อน}} -.623 * Z_{\text{รายได้ครอบครัว}} \\
 &+ .196 * Z_{\text{อำนาจในการซื้ออาหาร}} + .254 * Z_{\text{การศึกษามารดา}} -.183 * Z_{\text{อาชีพมารดา}} \\
 &+ .196 * Z_{\text{ทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกิน}} + .193 * Z_{\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}} \\
 &-.159 * Z_{\text{อาชีพบิดา}} + .121 * Z_{\text{รายได้นักเรียน}} + .425 * Z_{\text{ลำดับการเป็นบุตร}} \\
 &-.314 * Z_{\text{จำนวนพี่น้อง}} -.149 * Z_{\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}}
 \end{aligned}$$

* $p < .05$

4.4 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม

เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมพบว่าพฤติกรรมของผู้ปกครอง รายได้นักเรียน การรับรู้สื่อโฆษณา การนับถือศาสนา มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมของเพื่อน ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหาร การศึกษาของบิดา รายได้ของครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน มีผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมได้ร้อยละ 28.40 ได้สมการในการทำนาย ดังต่อไปนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned}
 \text{พฤติกรรมการบริโภคอาหาร} &= 69.737 * -.194 * (\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}) -.945 * \\
 &(\text{แหล่งขายอาหาร}) + .994 * (\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}) \\
 &+ .872 * (\text{รายได้นักเรียน}) -.445 * (\text{การศึกษาบิดา}) + .688 * \\
 &(\text{การรับรู้สื่อโฆษณา}) -.426 * (\text{พฤติกรรมของครู}) + .823 * \\
 &(\text{การนับถือศาสนา}) -.290 * (\text{พฤติกรรมของเพื่อน}) -.700 * \\
 &(\text{รายได้ของครอบครัว}) -.382 * (\text{สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน})
 \end{aligned}$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned}
 Z_{\text{พฤติกรรมการบริโภคอาหาร}} &= -.179 * Z_{\text{ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}} -.289 * Z_{\text{แหล่งขายอาหาร}} \\
 &+ .499 * Z_{\text{พฤติกรรมของผู้ปกครอง}} + .170 * Z_{\text{รายได้นักเรียน}} \\
 &-.166 * Z_{\text{การศึกษาบิดา}} + .167 * Z_{\text{การรับรู้สื่อโฆษณา}} -.155 * Z_{\text{พฤติกรรมของครู}} \\
 &+ .123 * Z_{\text{การนับถือศาสนา}} -.128 * Z_{\text{พฤติกรรมของเพื่อน}} \\
 &-.125 * Z_{\text{รายได้ของครอบครัว}} -.102 * Z_{\text{สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน}}
 \end{aligned}$$

* $p < .05$

สรุป ปัจจัยที่มีผลและสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า

1. ปัจจัยนำ ได้แก่ การนับถือศาสนา ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน
2. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ รายได้นักเรียน รายได้ครอบครัวและแหล่งขายอาหาร
3. ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมของเพื่อน ผู้ปกครองและครู การรับรู้สื่อโฆษณา และระดับการศึกษาของบิดา

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะโดยทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1. ปัจจัยนำ

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ (คะแนนเฉลี่ย 11.63) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพุทธชาติ นาคเรือง (2541) ที่พบว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าการศึกษาดังกล่าวยังไม่น่าพอใจเพราะการที่นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้จะมีผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินได้ ดังนั้นควรมีการปรับปรุงการเรียนการสอนให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น แต่การที่การเรียนการสอนยังไม่ประสบความสำเร็จอาจเนื่องมาจากเหตุผลดังต่อไปนี้

ประการแรก อาจเนื่องมาจากการเรียนการสอนในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตประสบปัญหาหลายประการ เจริญเกียรติ ภู่งกุล (2532) พบว่าปัญหาที่ครูประสบในการเรียนการสอนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตคือ เนื้อหาวิชามีความยากและไม่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน รวมไปถึงมีปัญหาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อประกอบการเรียนการสอน โดยเฉพาะเนื้อหาของโภชนาการในเรื่องคุณค่าอาหารที่มีต่อร่างกาย โภชนาการเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้สอนมีความจำเป็นต้องเน้นเนื้อหาเพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ความสำคัญ

กับคำกล่าวของสุชาติ โสภณประยูรและเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ (2542) ที่ว่า " โรงเรียนทั่วไป มักมีปัญหาเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมโภชนาการให้นักเรียน เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการในโรงเรียนนี้มีข้อคิดที่สำคัญคือโปรแกรมโภชนาการที่ดีมีใช้จัดขึ้นเพื่อความมุ่งหมายทางด้านโภชนาการเพียงอย่างเดียว แต่ควรมุ่งหมายที่สำคัญอื่น ๆ รวมอยู่ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ **ความมุ่งหมายทางการศึกษา** เพราะโปรแกรมโภชนาการที่ดีของโรงเรียนนั้นย่อมทำหน้าที่เปรียบเสมือนห้องปฏิบัติการ (Lab) หรือเป็นกิจกรรมเสริมบทเรียนของทุก ๆ วิชาไปด้วยกันดีเป็นอย่างดี " จากที่กล่าวมาเบื้องต้นอาจเป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีความรู้ในระดับพอใช้ดังกล่าว

ประการที่สอง อาจเนื่องมาจากครูผู้สอนไม่ได้รับการอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเรียนการสอนของกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต จากงานวิจัยของปราณี เอี่ยมคล้า , 2536 (อ้างในเสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ , 2538) ที่พบว่าครูประถมศึกษาร้อยละ 35.49 ไม่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการสอนในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และจากการสำรวจข้อมูลทั่วไปของจังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อปี พ.ศ. 2537 พบว่า ครูประถมศึกษาที่สอนในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตไม่มีวุฒิทางสุขศึกษาถึงร้อยละ 90.00 เนื่องจากเนื้อหาของกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตมาจากการบูรณาการวิชาวิทยาศาสตร์ สังคมศึกษาและสุขศึกษาเข้าด้วยกัน ประกอบกับทั้งสามวิชาต่างมีเนื้อหาที่ซ้ำซ้อนกัน (สุชาติ โสภณประยูรและเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ , 2542) อาทิ เนื้อหาเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ สามารถพบได้ทั้งในวิชาวิทยาศาสตร์และวิชาสุขศึกษา สำหรับวิชาสุขศึกษาเองนั้นก็ยังมีเนื้อหาซ้ำซ้อนกันระหว่างระดับชั้นต่าง ๆ อยู่มากเกินไป จึงเป็นสาเหตุให้ผู้เรียนสับสนและเบื่อหน่าย การที่จะผลิตครูให้สามารถสอนให้ครอบคลุมแนวคิด หลักการและวิธีการต่าง ๆ ของทั้งสามวิชาได้ครบหรือสามารถบูรณาการวิธีการสอนของทั้งสามวิชา ให้เข้ากันได้อย่างแท้จริงนั้นคงต้องอาศัยระยะเวลาพอสมควร ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีระดับความรู้พอใช้ได้

ประการที่สาม อาจเนื่องมาจากความสามารถในการเรียนรู้และความเข้าใจของตัวนักเรียนเอง จากผลการวิจัยพบว่าคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นักเรียนได้คะแนนสูงสุด 17 คะแนน คะแนนต่ำสุด 6 คะแนน จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างทางด้านความรู้ของนักเรียน ทั้งนี้อาจมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องและส่งผลต่อระดับความรู้ของนักเรียนหลายประการ อาทิ นักเรียนไม่มีเวลาที่จะทบทวนสิ่งที่เรียนในแต่ละวัน หรือแม้กระทั่งการที่ต้องรับภาระหน้าที่แทนผู้ปกครองไม่ว่าจะงานบ้าน การดูแลน้อง จากการศึกษาสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวนหนึ่งพบว่า ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายซึ่งหลังเลิก

เรียนในแต่ละวันนักเรียนต้องไปช่วยผู้ปกครองค้าขายจึงนับได้ว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ความรู้ อยู่ในเกณฑ์พอใช้

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ดังต่อไปนี้

ความรู้ข้อที่ว่า " ตัวอย่างอาหารที่พบในสารอาหารคาร์โบไฮเดรต " " สาเหตุของโรคอ้วน " และ " การเสี่ยงต่อโรคเมื่อมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน " ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเนื้อหาและเวลาในการเรียนการสอนไม่สัมพันธ์กัน ครูผู้สอนอาจจำเป็นต้องเร่งสอนให้ทันตามเวลาที่กำหนดประกอบกับเนื้อหาที่เกี่ยวกับการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในแบบเรียนค่อนข้างจำกัด หรือมีเนื้อหาในด้านอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไล ทองแผ่ , 2529 (อ้างใน นพพรณ บำรุงวัด, 2539) ที่พบว่า จำนวนเนื้อหาของหลักสูตรในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตมีมากจนไม่สามารถที่จะสอนได้ทันตามเวลา ทำให้ครูไม่สามารถเน้นให้นักเรียนเข้าใจในรายละเอียดย่อยได้ นอกจากนี้ในเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเนื้อหาและเวลาเรียนแล้ว ในเรื่องของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมสามารถส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียนได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮอนแยค (Hornyak , 1984) ที่พบว่าในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการใช้สถานการณ์จำลองในโปรแกรมโภชนาการศึกษาศึกษาสามารถช่วยเพิ่มพูนความรู้แก่นักเรียน จะเห็นได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาและเวลา รวมไปถึงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมีผลต่อระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนในระดับพอใช้

ความรู้ข้อที่ว่า " การเลือกขนมหวานของผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน " และ " การเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ " ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเรียนการสอนของกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตยังเป็นแบบเก่าคือเน้นในด้านความรู้ความจำไม่ได้เน้นการคิดวิเคราะห์ที่ประกอบกับครูอาจขาดการสอนสอดแทรกเนื้อหาที่เกี่ยวกับพลังงานที่ได้รับจากอาหารประเภทต่าง ๆ จึงทำให้นักเรียนไม่สามารถคิดวิเคราะห์และพิจารณาส่วนประกอบของอาหารในแต่ละประเภท จากงานวิจัยของ พรพพรณ โกมลมาลย์ , 2526 (อ้างใน วัฒนา ประกอบแสง , 2538) พบว่าปัญหาการเรียนการสอนในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตคือ ความเคยชินในวิธีการสอนแบบบรรยายประกอบกับการขาดสื่อและอุปกรณ์ที่จะใช้ประกอบการเรียนการสอน ที่จะช่วยเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ทำให้เด็กขาดความสนใจในบทเรียนและขาดการคิดวิเคราะห์ความรู้ที่ได้รับตามมา

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาเบื้องต้น จึงทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้

1.2 ทักษะที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน

มีทัศนคติด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานโดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.06 ทักษะที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นทัศนคติที่เกิดจากโครงสร้างของการรับรู้ที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองและภาพลักษณ์ จรรยา สุวรรณทัต , 2526 (อ้างในยศ อัมพรรัตน์ , 2536) กล่าวว่า ความเชื่อและทัศนคติเป็นองค์ประกอบหนึ่งในตัวบุคคลที่ฝังแน่นอยู่ภายในความคิด ความเข้าใจของบุคคล เมื่อบุคคลมีทัศนคติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วทัศนคตินี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้บุคคลนั้น ปฏิบัติตามความคิดเห็นและความเข้าใจ ซึ่งไม่จำเป็นต้องอยู่ในพื้นฐานของความเป็นจริง เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีการพัฒนาระบบความคิด ความเชื่อในเรื่องต่าง ๆ ได้ ดังนั้นบุคคลที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครองและครู ควรส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการควบคุมปริมาณการรับประทานอาหารและการป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ทักษะด้านลบของนักเรียนที่จะส่งผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีดังต่อไปนี้

ทัศนคติที่กล่าวว่า "คนอ้วนคือคนที่มีอารมณ์ดีไม่โกรธง่าย" การที่นักเรียนมีทัศนคติเช่นนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนมองเพียงภาพลักษณ์บางส่วนของคนอ้วน อาทิเช่น ดาราตลกที่มีรูปร่างอ้วนซึ่งถูกล้อเลียนจากสมาชิกในคณะตลกเดียวกันแล้วไม่รู้สึกล้อทรอง ตรงกันข้ามกลับเห็นเป็นเรื่องขำขันจึงทำให้นักเรียนมีทัศนคติดังกล่าว โดยความเป็นจริงแล้วคนอ้วนทุกคนไม่ได้มีอารมณ์ดีเสมอไป แสงโสม สีนะวัฒน์ (2541) กล่าวถึงผลกระทบจากโรคอ้วนทางด้านจิตใจว่า ทำให้เกิดปมด้อย หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล นอกจากนี้ยังพบว่าส่งผลทางด้านสังคม เช่น เกิดความลำบากในชีวิต ประสบปัญหาครอบครัวหรืออาชีพบางอย่างมีขีดจำกัดสำหรับคนอ้วน ซึ่งในการมองภาพลักษณ์ดังกล่าวจึงส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานได้ในอนาคตได้

ทัศนคติที่กล่าวว่า "คนอ้วนคือคนที่อยู่ดีกินดี" และ "คนอ้วนคือคนที่มีสง่าราศี" การที่นักเรียนมีทัศนคติเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก ในอดีตความอ้วนเป็นสัญลักษณ์ของความสมบูรณ์ความร่ำรวยหรือการมีฐานะที่ดีมีความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน ประกอบกับคนที่มีฐานะดีส่วนใหญ่จะมีโอกาสในการรับประทานอาหารที่หลากหลายและราคาแพงตามภัตตราคาร ซึ่งอาหารดังกล่าวให้สารอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนสูงจึงทำให้มีรูปร่างอ้วน ประกอบกับคนที่มีสง่าราศีมักมีลักษณะของการเป็นผู้นำและผู้นำส่วนใหญ่มักมีรูปร่างอ้วน การมองภาพลักษณ์แต่เพียงภายนอกดังกล่าวนี้บ่งชี้ว่าส่งผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนเนื่องจากนักเรียนจะมองว่าการอ้วนเป็นเรื่องปกติไม่ใช่เรื่องที่ตั้งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของนักเรียนในอนาคต

1.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานโดยรวมมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรปรับปรุง การที่นักเรียนมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับที่ควรปรับปรุงอาจเนื่องมาจากนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ความเชื่อเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ผลรวมของความเชื่อนี้จะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งนั้นในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย อาจกล่าวได้ว่าความเชื่อเป็นส่วนประกอบที่มีในตัวบุคคล ซึ่งบุคคลนั้นอาจจะรู้ตัวว่ามีหรือไม่มีก็ได้ แต่สามารถรู้ว่ามีได้จากการที่บุคคลนั้นพูดหรือกระทำออกมา สืบเนื่องจากความเชื่อมีความสัมพันธ์กับความรู้ โดยความรู้เป็นกระบวนการทางด้านสมองส่วนความเชื่อเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538) เช่น การที่นักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องของภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้นักเรียนมีความเชื่อที่ถูกต้องตามมา ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ที่นักเรียนมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุงเนื่องมาจากมีความรู้ในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความเชื่อที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียน มีดังต่อไปนี้

ความเชื่อที่ว่า " ถ้างดรับประทานอาหารมื้อเย็นจะทำให้มีรูปร่างที่สวยงามอย่างแน่นอน " ความเชื่อดังกล่าวเป็นความเชื่อที่ผิดทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้อมูลที่นักเรียนได้รับการสัมภาษณ์เกี่ยวกับเคล็ดลับในการรักษารูปร่างที่สวยงามของนักแสดง นักร้อง ผ่านทางสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ วิทยุหรือวารสารนิตยสารต่าง ๆ ทำให้นักเรียนมีความเชื่อดังกล่าวในวัยของนักเรียนซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตสมควรที่จะได้รับประทานอาหารทุกมื้อและได้รับสารอาหารที่ครบทุกประเภท เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการครบทุกด้าน ดังนั้นนักเรียนจึงไม่ควรงดอาหารไม่ว่าจะเป็นมื้อใดก็ตาม นอกจากนั้นการอดอาหารมื้อเย็นของนักเรียนจะทำให้นักเรียนรู้สึกหิวและรับประทานมากในมื้อต่อไปซึ่งส่งผลให้มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้

ความเชื่อที่ว่า " การรับประทานอาหารเช้าให้อิ่มเต็มๆทุกมื้อทำให้ไม่ขาดสารอาหารอย่างแน่นอน " ความเชื่อดังกล่าวเป็นความเชื่อที่ผิด เนื่องจากการรับประทานอาหารเช้าให้อิ่มไม่ได้หมายความว่าอาหารดังกล่าวนั้นมีสารอาหารครบ ในความเป็นจริงการอิ่มหมายถึงการรับประทานปริมาณอาหารเข้าไปมากและถ้าไม่นับพลังงานที่ได้รับจากอาหารนั้นมาใช้ประกอบกิจกรรมจะทำให้ถูกนำมาสะสมอยู่ในรูปของไขมัน ดังนั้นการที่นักเรียนมีความเชื่อดังกล่าวย่อมส่งผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานหรือภาวะอ้วนตามมาภายหลัง

ความเชื่อที่ว่า " การรับประทานผลไม้โดยไม่จำกัดจำนวนจะทำให้อ้วนได้ " ความเชื่อดังกล่าวเป็นความเชื่อที่ผิด เนื่องจากผลไม้บางชนิดให้พลังงานสูง เช่น ทุเรียน ขนุน บางชนิดมีรสหวานจากน้ำตาล เช่น เงาะ มังคุด ลิ้นจี่ ลำไยและบางชนิดให้ใยอาหารและพลังงานต่ำซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีน้ำหนักเกิน เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2535) กล่าวถึงประโยชน์ของผลไม้ว่า ผลไม้เป็นอาหารพวกป้องกันโรค (Protective food) ดังนั้นถ้านักเรียนรู้จักเลือกรับประทานผลไม้ที่เหมาะสมย่อมทำให้ไม่เป็นโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน

ความเชื่อที่ว่า " การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้ " ความเชื่อดังกล่าวเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง แต่ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อตรงกันข้าม โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าน้ำอัดลมไม่ใช่สาเหตุของการอ้วน ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิดเนื่องจากน้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่อร่างกายสูง สมใจ วิชยดิษฐ์และวศินา จันทรศิริ (2537) กล่าวว่า สินค้าประเภทน้ำอัดลมเป็นสินค้าที่ด้อยคุณค่าทางอาหารและมีผลเสียต่อร่างกายถ้าดื่มในปริมาณที่มากและเป็นประจำ จากงานวิจัยของ เฟลเดมัน (Feldmen , 1983 อ้างในสุชาติดา มะโนทัย , 2539) ที่พบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการในบางเรื่องผิด ได้แก่ น้ำอัดลมโดยมีความเข้าใจว่ามีคุณค่าทางโภชนาการและมีประโยชน์ต่อร่างกาย การที่นักเรียนชอบดื่มน้ำอัดลมอาจเนื่องมาจากน้ำอัดลมมีรสชาติที่ดีกว่าน้ำเปล่า มีรสหวานจากน้ำตาลและสีสังเคราะห์ที่สวยงามจากทั้งมีการปรุงแต่งกลิ่นเพื่อให้คนนิยมซื้อมาดื่ม ประกอบกับมีการโฆษณาผ่านทางสื่อต่าง ๆ มากมายทำให้เป็นที่ดึงดูดใจในการซื้อมาดื่ม ดังนั้นการดื่มน้ำอัดลมจึงส่งผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

ความเชื่อที่ว่า " การรับประทานอาหารที่ทอดย่อยมดีกว่าอาหารที่ต้มเพราะมีรสชาติอร่อยกว่า " ความเชื่อดังกล่าวเป็นความเชื่อที่ผิดโดยนักเรียนมีความเชื่ออยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง เนื่องจากการประกอบอาหารโดยวิธีการทอดในน้ำมันปริมาณมากจะทำให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น แต่อาหารที่มีไขมันสูงส่วนใหญ่จะมีรสชาติที่อร่อยและดูน่ารับประทานกว่าอาหารที่ใช้วิธีการต้ม อุมาพร สุทัศน์วรวิมุติ (2543) กล่าวว่าอาหารทอดถ้ารับประทานเป็นประจำในปริมาณที่เท่ากับอาหารปกติจะให้พลังงานสูงกว่า ซึ่งหากพลังงานที่ได้รับมีการนำไปใช้หรือมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ไม่อ้วน แต่จากงานวิจัยพบว่านักเรียนออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 5.00 เท่านั้น ซึ่งนอกจากจะได้รับพลังงานจากอาหารสูงแล้วยังไม่มีการนำพลังงานดังกล่าวใช้ออกไปเท่ากับเป็นการทำให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มากยิ่งขึ้นอีกด้วย

ความเชื่อที่ว่า " การดื่มนมเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้ " ความเชื่อดังกล่าวเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่มีความเชื่อที่ผิดคิดเป็นร้อยละ 70.50 มีความรู้สึกเห็นด้วยกับความเชื่อดังกล่าวซึ่งนับว่าเป็นการดีต่อสุขภาพของนักเรียน แต่เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนพบว่า นักเรียน

ดื่มนมรสหวานเป็นประจำถึงร้อยละ 71.00 นมเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับเด็กในวัยเรียน เพราะมีสารอาหารที่สำคัญ และจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย แต่นมรสหวานเป็นนมที่ให้พลังงานต่อร่างกายสูงถ้าดื่มมากเป็นประจำจะทำให้อ้วน ดังนั้นความเชื่อดังกล่าวจะเกิดประโยชน์ก็ต่อเมื่อนักเรียนได้นำไปปฏิบัติได้จริง

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาเบื้องต้น จึงมีส่วนทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง

1.4 เพศ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข (2533) ศรีสุดา วงศ์วิเศษกุล (2540) และพุทธิชาติ นาคเรือง (2541) ที่พบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง จากงานวิจัยกลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในวัยเด็กตอนปลายย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นซึ่งในวัยนี้พบว่าเด็กจะให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์มากโดยเฉพาะเด็กหญิงจะมีความสนใจในเรื่องความสวยงาม และความเหมาะสมพอดีของรูปร่างมากกว่าเด็กชาย ส่วนเด็กชายมีค่านิยมเกี่ยวกับรูปร่างที่บึกบึนแข็งแรง จึงเป็นสาเหตุให้เด็กชายรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงกว่าเด็กหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มัวร์ (Moore, 1993) ที่พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์กับการบริโภค โดยผลการศึกษาพบว่าเด็กหญิงจะวิตกกังวลกับขนาดของต้นขา เอว สะโพกและก้น ดังนั้นเด็กหญิงจะเริ่มลดอาหารงดอาหาร ล้วงคอให้อาเจียน ใช้น้ำขี้ผึ้งใส่หน้า ใช้น้ำยาล้างและยาลดน้ำหนัก ซึ่งความวิตกกังวลในภาพลักษณ์จะทำให้เด็กหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นอันตรายได้ นอกจากนี้ ประณีต ผ่องแผ้ว (2539) ได้สำรวจภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีอายุระหว่าง 4 - 12 ปี พบว่าเด็กชายมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่าเด็กหญิง ประกอบกับ รัชณี บุญย์ เงินวิสัย (2539) พบว่าเด็กชายมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่า โดยมีสาเหตุมาจากความแตกต่างในด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

1.5 อายุ จากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่มีอายุ 11 ปี ในเรื่องของอายุ อารี วัลยะเสวี (2525) พบว่า เด็กวัยดังกล่าวถ้ามีภาวะโภชนาการเกินแล้ว จะส่งผลให้เป็นโรคอ้วนและการรักษาจะยากกว่าคนที่ เป็นโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่ เพราะเป็นวัยที่เซลล์ไขมันแบ่งตัว จำนวนเซลล์จะสะสมไขมันได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คริสป์ , ดักลาส และคณะ (Crisp AH., Douglas JW., et al. อ้างใน พิภพ จิรภิญโญ , 2538) ที่พบว่าเด็กอายุ 6 เดือนที่เป็นโรคอ้วน มีอัตราเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้เมื่อเป็นผู้ใหญ่มากกว่าเด็กปกติวัยเดียวกัน 3.7 เท่า เด็กอายุ 10 - 13 ปี ที่เป็นโรคอ้วนจะมีอัตราเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้

เมื่อเป็นผู้ใหญ่มากกว่าเด็กปกติวัยเดียวกัน 6.3 เท่า จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าเด็กอายุ 10 - 13 ปีมีอัตราเสี่ยงสูงกว่าวัยอื่นมาก พิภพ จิรภิญโญ (2538) กล่าวว่า ในวัยดังกล่าวเมื่อเซลล์ไขมันมีการเพิ่มจำนวน (Hyperplasia) เพิ่มขนาด (Hypertrophy) ในระยะเวลา 1 ปีแรก จำนวนเซลล์ไขมันมีค่าคงที่ แต่มีขนาดเพิ่มขึ้น หลังจากนั้นจะมีการเพิ่มจำนวนเรื่อย ๆ จนถึงระยะหนุ่มสาว ซึ่งในระยะนี้จะมีการเพิ่มจำนวนของเซลล์ไขมันขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้น ผู้ป่วยโรคอ้วนที่เป็นในวัยเด็ก จึงมีจำนวนเซลล์ไขมันมากกว่าผู้ป่วยโรคอ้วนที่เป็นในวัยผู้ใหญ่ การรักษาจะมีความยากกว่า ดังนั้นอายุจึงมีผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

1.6 ขนาดของครอบครัว จำนวนพี่น้องและลำดับการเป็นบุตร จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน เป็นบุตรคนแรกในจำนวนพี่น้อง 2 คนและคนเดียวตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พุทธชาติ นาคเรือง (2541) ที่พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่เป็นบุตรคนแรกในจำนวนพี่น้องสองคน และมีสมาชิกในครอบครัวสี่คน ขนาดของครอบครัวหรือจำนวนสมาชิกในครอบครัวจะมีผลต่อปริมาณและคุณภาพของสารอาหารที่บุคคลได้รับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอเดรียน และคณะ (Adrian ., et al. , 1982) และมณฑิรา เขียวยิ่งและคณะ (2534) ที่พบว่า ขนาดของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กซึ่งจากงานวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่มีขนาดของครอบครัวเล็ก จำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อย จึงส่งผลให้นักเรียนได้รับอาหารที่เพียงพอเกินความต้องการ สำหรับลำดับการเป็นบุตรมีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในแง่ของปริมาณอาหารที่ได้รับกล่าวคือยิ่งลำดับการเป็นบุตรสูงจะทำให้เด็กได้รับอาหารน้อยลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจภาวะโภชนาการขององค์การสหประชาชาติที่ลาгуนา (Laguna) ประเทศฟิลิปปินส์ (อ้างใน ศรีสว่าง มุกด์ธนะอนันต์, 2534) ที่พบว่า บุตรในลำดับที่สาม ขึ้นไปจะมีภาวะโภชนาการในด้านน้ำหนักน้อยกว่าบุตรคนที่หนึ่งหรือคนที่สองดังนั้นหากมองในภาพรวม จะพบว่าขนาดของครอบครัวจำนวนพี่น้องและลำดับของการเป็นบุตรมีผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

2. ปัจจัยอื่น

2.1 รายได้ของครอบครัว จากผลการศึกษาพบว่า รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 15,001 บาทขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 57.20 รองลงมามีรายได้ระหว่าง 10,001 - 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 34.50 ซึ่งนับได้ว่ามีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับดีพอสมควร รายได้จึงเป็นตัวแปรเชิงเศรษฐกิจที่แสดงถึงฐานะของครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภครวมทั้งภาวะโภชนาการของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพอบคินและโซลอน (Popkin & Solon, 1976 อ้างใน ศรีสว่าง มุกต์ธนะอนันต์, 2534) ที่พบว่า เมื่อรายได้ของครอบครัวเพิ่มขึ้นเด็กจะได้บริโภคอาหารมากขึ้น โดยมีงานวิจัยที่สนับสนุนเกี่ยวกับเรื่องรายได้ของระดับพร บุญเจือ (2533) ที่พบว่า "ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารเช้า" จากงานวิจัยที่กล่าวมาเบื้องต้นจะเห็นได้ว่ารายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดภาวะโภชนาการเกินได้ หากนักเรียนนำเงินไปซื้ออาหารที่ด้อยคุณค่าต่อร่างกาย

2.2 รายได้ของนักเรียน จากการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ระหว่าง 21 - 40 บาทต่อวัน รองลงมาคือมีรายได้ระหว่าง 41 - 60 บาทต่อวัน การที่นักเรียนมีรายได้ดังกล่าวสืบเนื่องมาจากผู้ปกครองมีรายได้อยู่ในเกณฑ์ดีพอสมควร ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนนำเงินส่วนที่เหลือจากการรับประทานอาหารเช้าไปซื้อน้ำอัดลม คิดเป็นร้อยละ 47.40 รองลงมาซื้อลูกกวาด หมากฝรั่ง คิดเป็นร้อยละ 37.50 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณวรรณ แยมบริสุทธิ์ และคณะ (2536) และจรัสศรี อุสาหะ (2538) ที่พบว่า "นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่ชอบซื้อน้ำอัดลมมากเป็นอันดับหนึ่ง น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูง ซึ่งมีผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้หากดื่มในปริมาณมาก"

2.3 ด้านแหล่งขายอาหาร จากการศึกษาพบว่า แหล่งขายอาหารเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับสูง จากงานวิจัยพบว่า ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนมีร้านขายขนมหวาน อาหารทอด ชูบแป้งทอด อาหารผัดและอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ร้านอาหารดังกล่าวอาจมีขายในโรงเรียนหรือขายที่หน้าโรงเรียนหรือในบริเวณใกล้เคียงอาหารที่กล่าวมาเป็นอาหารที่ถือว่ามีความเสี่ยงสูง น้ำมันที่ใช้ทอดส่วนใหญ่เป็นน้ำมันชนิดที่ให้ไขมันอิ่มตัว โดยเฉพาะน้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าวที่มีราคาถูกและที่สำคัญเป็นน้ำมันที่เหมาะสมสำหรับใช้ทอดในปริมาณมาก ๆ เพราะให้รสชาติดีกว่าน้ำมันชนิดอื่น และถึงแม้จะใช้

น้ำมันพืชที่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว หากรับประทานในปริมาณที่ไม่เหมาะสมก็จะทำให้เป็นโรคอ้วนได้เช่นกัน ดังนั้นครูและผู้ปกครองนักเรียนควรแนะนำเด็กเกี่ยวกับการเลือกซื้อขนมหรืออาหารที่เหมาะสม โดยเฉพาะการรู้จักชนิดของอาหารที่มีไขมันสูงซึ่งมีปริมาณของไขมันที่อิ่มตัวและมีโคเลสเตอรอล ประกอบกับที่ผู้ปกครองควรเลือกวิธีประกอบอาหารที่จะลดปริมาณไขมันในอาหาร รวมทั้งเลือกคุณภาพของไขมันจากอาหารได้อย่างเหมาะสมจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในเรื่องของเครื่องดื่มและขนมที่เป็นอาหารฟุ่มเฟือยรวมทั้งไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ น้ำอัดลม น้ำหวาน ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เยลลี่ ตลอดจนการเติมน้ำตาลหรือครีมเทียมในน้ำชา กาแฟ จะทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากพลังงานที่ได้จากอาหารในแต่ละมื้อ การได้รับความหวานจากอาหารดังกล่าวอีกจะทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น ซึ่งหากได้รับเป็นประจำจะมีแนวโน้มทำให้เป็นโรคอ้วนได้ ดังนั้นผู้ปกครองและครูควรแนะนำให้เด็กเห็นความสำคัญและผลเสียในเรื่องของไขมันและน้ำตาลถ้าได้รับเกินความจำเป็น

2.4 ด้านอำนาจในการซื้ออาหาร จากผลการศึกษาพบว่า อำนาจในการซื้ออาหารเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พุทธิชาติ นาคเรือง (2541) ที่พบว่าอำนาจในการซื้ออาหารมีผลต่อภาวะโภชนาการเกิน ในระดับกลาง จากงานวิจัยพบว่ารายได้ของนักเรียน (เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง) ร้อยละ 52.40 มีจำนวน 21 - 40 บาทต่อวัน โดยเงินดังกล่าวนักเรียนแบ่งเป็นค่าอาหาร จำนวน 20 บาทหรือน้อยกว่าต่อวันและเงินที่เหลือจากค่าอาหารพบว่านักเรียนนำไปซื้อน้ำอัดลมคิดเป็นร้อยละ 47.40 ซื้อลูกกวาด หมากฝรั่ง คิดเป็นร้อยละ 37.50 การที่นักเรียนนำเงินไปซื้อขนมและเครื่องดื่มดังกล่าวนับว่าส่งผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เนื่องจากนักเรียนได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารโดยปกติอยู่แล้ว การเพิ่มพลังงานจากขนมและเครื่องดื่มจะทำให้มีน้ำหนักเกินยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ นิธิยา รัตนพนนท์ (2537) ที่กล่าวว่า จำนวนพลังงานที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการกินอาหาร จำนวนอาหารที่กินเข้าไปอาจไม่สมดุลพอดีกับที่ร่างกายต้องการ ถ้าร่างกายได้รับอาหารมากเกินไปจะสะสมส่วนที่มากเกินไปไว้ในรูปของไขมัน

โดยสรุปจากผลการศึกษาพบว่า มีปัจจัยเอื้อโดยรวมอยู่ในระดับสูง ถ้าพิจารณาทางด้านพบว่า มีปัจจัยเอื้อด้านแหล่งขายอาหารอยู่ในระดับสูง ด้านอำนาจในการซื้ออาหารอยู่ในระดับกลาง ซึ่งหากมองในภาพรวมจะเห็นได้ว่าปัจจัยเอื้อในรายด้านที่กล่าวมา มีผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินทั้งสิ้นขึ้นอยู่กับการรู้ ทักษะคิด ความเชื่อและการนำไปปฏิบัติของแต่ละบุคคล ประสบการณ์เดิมก็นับเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้นักเรียนได้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้อง แต่ก็ควร

พิจารณาสภาพแวดล้อมและความเป็นไปได้ในการนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันด้วยการจะเกิดพฤติกรรมไม่ได้ ควรคำนึงถึงโอกาสและความเหมาะสมรวมทั้งกำลังทรัพย์ของแต่ละครอบครัวที่จะนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

3 ปัจจัยเสริม

3.1 พฤติกรรมของผู้ปกครอง จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของผู้ปกครองเป็นปัจจัยเสริมที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนอยู่ในระดับน้อย ซึ่งหมายถึงผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการทำให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จากงานวิจัยพบว่าผู้ปกครองมักปรุงอาหารที่ทำจากกะทิบ่อยครั้งและเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 97.80 ชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้านบ่อยครั้งและเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 94.12 และมีอาหารที่ผู้ปกครองรับประทานในปริมาณมากที่สุดคือมื่อเย็น คิดเป็นร้อยละ 65.70 จากผลวิจัยดังกล่าวนับว่าเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะอิทธิพลของผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัวนับว่ามีความสำคัญ เนื่องจากเด็กจะมีพฤติกรรมการบริโภคตามแบบของผู้ปกครอง การที่เด็กจะหลีกเลี่ยงการปฏิบัติจึงเป็นไปได้ลำบาก ถึงแม้ว่าเด็กจะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องก็ตาม ดังนั้น พฤติกรรมของผู้ปกครองจึงส่งผลโดยตรงต่อเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

3.2 พฤติกรรมของครู จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของครูเป็นปัจจัยเสริมที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนในระดับมาก ซึ่งหมายถึงครูมีส่วนสำคัญในการไม่สนับสนุนให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน จะเห็นได้จากงานวิจัยที่พบว่า ครูให้รางวัลคนที่เรียนเก่งในห้องด้วยบัตรลดราคาอาหารเป็นประจำเพียงร้อยละ 7.60 และครูสนับสนุนนักเรียนให้ออกร้านอาหารประเภททอดเป็นประจำเพียงร้อยละ 1.50 ดังที่กล่าวมาเบื้องต้นว่า โรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญรองลงมาจากสถาบันครอบครัว ครูเป็นผู้ที่นักเรียนให้ความสำคัญและต้องการเลียนแบบ รวมทั้งรับเอาทัศนคติหรือมุมมองต่าง ๆ มายึดปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเอียนโนติ และคณะ (Iannotti R.J. et al., 1994) ที่พบว่า บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคของเด็กคือ ครอบครัว ครู เพื่อนและฐานะทางเศรษฐกิจ ดังนั้นครูและโรงเรียนควรจัดสถานการณ์ที่เอื้อในการลดการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ครูควรปฏิบัติเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารที่ครบทั้งห้าหมู่ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม โดยเฉพาะการเลือกซื้ออาหารและการออกกำลังกายรวมทั้งการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจในสุขภาพและปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง การสื่อให้เด็กสนใจเป็นเรื่องสำคัญถ้าเรื่องดังกล่าวเป็นเรื่องใกล้

ตัวและเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนจะทำให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เรื่องภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในปัจจุบันจัดว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศ เนื่องจากสถิติการเสียชีวิตของเรามีสาเหตุมาจากการมีน้ำหนักเกินปกติ ดังนั้นครูจึงควรปฏิบัติเป็นตัวอย่างและเน้นย้ำให้เด็กเห็นถึงความสำคัญในปัญหาดังกล่าวทุกครั้งที่จะทำได้

3.3 พฤติกรรมของเพื่อน จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของเพื่อนเป็นปัจจัยเสริมที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนในระดับน้อย ซึ่งหมายถึงเพื่อนมีส่วนสำคัญในการทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จากผลการวิจัยพบว่า เพื่อนชวนให้นักเรียนดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานบ่อยครั้งและเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 86.20 เพื่อนบอกให้นักเรียนซื้อขนมเข้าไปในโรงภาพยนตร์บ่อยครั้งและเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 88.40 และเพื่อนชวนให้นักเรียนแวะร้านอาหารจานด่วนบ่อยครั้งและเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 97.40 จากผลวิจัยดังกล่าวนับว่าเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมากยิ่งขึ้น ออบเชย วงศ์ทอง (2541) กล่าวว่า เพื่อนมีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารต่อเด็ก ซึ่งมีทั้งข้อดีข้อเสีย ข้อดีคือเพื่อนช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร สำหรับข้อเสียอาจจะอยู่ในรูปของการปฏิเสธไม่บริโภคอาหารหรือเลือกอาหารที่อยู่ในความนิยม การที่เพื่อนมีอิทธิพลสำหรับเด็กในวัยนี้ นับว่าเป็นเรื่องปกติที่เด็กจะเชื่อเพื่อนมากกว่าผู้ปกครอง ในเรื่องของการยอมรับให้เข้ากลุ่มหรือการเลียนแบบนับได้ว่าเป็นค่านิยมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ปัจจุบันวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารตะวันตกกำลังเป็นที่นิยม อาจเป็นเพราะการจัดสถานที่ รสชาติ ตลอดจนความเป็นไปได้ของราคา จากงานวิจัยพบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานชอบรับประทานอาหารจานด่วน สถาบันวิจัยโภชนาการ , 2537 (อ้างในออบเชย วงศ์ทอง , 2541) พบว่า อาหารจานด่วนมีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมันและน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ ในวงการแพทย์ของสหรัฐอเมริกาพบว่า บุคคลที่อายุ 7 - 24 ปี เกิดปัญหาไขมันอุดตันในเส้นเลือดจนถึงขั้นเสียชีวิตจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทนี้ การที่เด็กยึดถือแบบอย่างในการดำรงชีวิตจากกลุ่มเพื่อน อาจเนื่องมาจากความต้องการในการยอมรับจากเพื่อน ประกอบกับการส่งเสริมการขายของร้านอาหารจานด่วนมีตลอดเวลา อีกทั้งบรรยากาศในร้านอาหารเหมาะแก่การรวมกลุ่มกันได้ดี จึงนับว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมของเด็ก

3.4 การรับรู้สื่อโฆษณา จากการศึกษาพบว่า การรับรู้สื่อโฆษณาคือปัจจัยเสริมที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนในระดับน้อย ซึ่งหมายถึงโฆษณามีส่วนสำคัญในการทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จากงานวิจัยพบว่า นักเรียนซื้อขนมขบเคี้ยวเพราะชื่นชอบดาราที่โฆษณาบ่อยครั้งและเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 45.40 และมีแผนพับ

โฆษณาอาหารมาส่งที่บ้านเป็นประจำและบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 90.90 จากผลวิจัยดังกล่าว นับว่าเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เฟลค (Fleck, 1981 อ้างใน วรจกมลมา บุตรศรี, 2537) ที่พบว่า สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการเลือกสินค้า โดยเฉพาะเด็กจะนิยมซื้อสินค้าที่โฆษณาในโทรทัศน์ นอกจากนี้สื่อมวลชนยังมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอีกด้วย ในเรื่องของการโฆษณาและการประชาสัมพันธ์ สุภาพ สนวนปาน (2537) พบว่าการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ ก่อให้เกิดการพัฒนาด้านผลิตภัณฑ์อาหาร รวมไปถึงการจัดทำสื่อส่งเสริมการขาย ซึ่งอาจเกิดผลเสียต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน อิทธิพลของข้อมูลข่าวสารพบว่ามีผลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก สมใจ วิชัยดิษฐ์ และ วศินา จันทศิริ (2537) กล่าวว่า ในปัจจุบันผู้ประกอบการจะให้ความสนใจต่อการเลือกใช้ช่องทางการสื่อสารเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายทุกระดับ การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์นับเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด เพราะมีภาพเคลื่อนไหวและมีเสียงประกอบ สร้างความสนใจแก่ผู้รับชมได้ ดังนั้นผู้ประกอบการควรให้คำแนะนำสำหรับเด็กเกี่ยวกับสินค้าแต่ละชนิด ในเรื่องของการเลือกซื้ออาหารหรือเครื่องดื่มมาไว้ในบ้านก็เช่นกัน ผู้ปกครองควรเลือกซื้ออาหารหรือสินค้าที่เป็นประโยชน์และให้พลังงานต่ำพร้อมทั้งให้ข้อมูลสำหรับเด็ก การที่ผู้ปกครองให้เหตุผลกับเด็กจะทำให้เด็กเกิดการรับรู้และที่สำคัญผู้ปกครองต้องปฏิบัติเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก เพราะจะทำให้เกิดความเคยชิน นับได้ว่าการเป็นตัวอย่างที่ดีต่อเด็กเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานนอกจากนั้นการที่เด็กอยู่ที่โรงเรียนหรือนอกบ้าน เด็กจะเคยชินกับการปฏิบัติตนที่บ้าน ถึงแม้ว่าจะมีกลุ่มอิทธิพลอื่น ๆ เด็กก็อาจจะโน้มน้าวให้ทุกคนปฏิบัติตามได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามการรับรู้สื่อโฆษณาถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญ ที่มีผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินได้

3.5 ระดับการศึกษาของบิดามารดา จากการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาของบิดามารดามีความหลากหลาย ตั้งแต่ไม่ได้ศึกษาจนสูงกว่าระดับปริญญาตรี การศึกษามีความสำคัญต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในด้านของการรับรู้ข่าวสารข้อมูล พัทยา สายหู (2535) กล่าวว่า คนที่มีการศึกษาจะได้เปรียบในการเป็นผู้รับข่าวสารที่ดีมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราภรณ์ สาลิคุปต์ (2538) ที่พบว่า ระดับการศึกษาของบิดามารดาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ดังนั้นระดับการศึกษาจึงมีความสำคัญต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานโดยตรง เนื่องจากถ้าบิดามารดา มีระดับการศึกษาที่ดี ย่อมทำให้จัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมรวมทั้งมีพลังงานที่เพียงพอสำหรับร่างกาย นอกจากนี้ยังสามารถให้ข้อมูลหรือความรู้ที่ถูกต้องแก่บุตร และที่สำคัญยังเป็นตัวอย่างที่ดีอันจะส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องตามมาอีกด้วย

3.6 ลักษณะการรับประทานอาหารของผู้ปกครอง จากการศึกษาลักษณะของการรับประทานอาหารของผู้ปกครองส่วนใหญ่พบว่า ผู้ปกครองนิยมรับประทานอาหารตามร้านอาหารและซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน ผู้ปกครองที่ปรุงอาหารรับประทานอาหารเองส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืชและนิยมปรุงอาหารโดยการผัดและทอด นอกจากนี้ในเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่ชอบรับประทานโดยส่วนใหญ่ ได้แก่ อาหารจีนและอาหารจานด่วน และที่สำคัญผู้ปกครองนิยมรับประทานอาหารปริมาณมากในมื้อเย็น ส่วนการจัดการอาหารที่เหลือพบว่าผู้ปกครองจะพยายามรับประทานอาหารให้หมด จากผลการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะการรับประทานอาหารของผู้ปกครองดังกล่าวนี้พบว่า มีผลโดยตรงต่อนักเรียน เนื่องจากเด็กจะรับประทานอาหารที่ผู้ปกครองจัดเตรียมไว้ให้ จึงเป็นการหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่เด็กจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามผู้ปกครอง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารจานด่วน การจัดการอาหารที่เหลือหรือการรับประทานอาหารปริมาณมากในมื้อเย็น ล้วนส่งผลโดยตรงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จะเห็นได้ว่าบทบาทของผู้ปกครองนับว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก ดังนั้นการที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมใด ๆ ของเด็กควรเริ่มต้นที่ผู้ปกครองเป็นอันดับแรก เพราะเด็กมีแนวโน้มที่จะเลียนแบบจากบุคคลที่ใกล้ชิดและบุคคลที่ชื่นชอบเป็นอันดับแรก และเมื่อผู้ปกครองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องย่อมทำให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามมา และผลก็คือเด็กจะมีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดดังกล่าว

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ โดยจำแนกรายด้านของพฤติกรรมการบริโภคออกเป็น 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดของอาหาร จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเลือกชนิดอาหารอยู่ในเกณฑ์พอใช้ หากพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดอาหารของนักเรียนในทางบวก ได้แก่ ข้อที่ว่า " ฉันรับประทานอาหารประเภทผักทุกวัน " " ฉันรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานมากจนเกินไป " และ " ฉันดื่มน้ำเปล่า / น้ำบรรจุขวด " เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำในอัตราค่า คิดเป็นร้อยละ 2.80 , 9.30 และ 13.60 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมการเลือกชนิดอาหารของนักเรียนในทางลบ ได้แก่ ข้อที่ว่า " ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยวขนมกรุบกรอบ " " ฉันรับประทานอาหารอาหารจานด่วน " " ฉันรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ "

" ฉันทับประทานผักซุบแบ่งทอด " " ฉันทดื่มน้ำอัดลม " " ฉันทับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ " เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติบ่อยครั้งและเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 88.50 , 85.40 , 88.90 , 90.20 , 84.90 และ 86.90 ดังนั้นถ้านักเรียนมีพฤติกรรมการเลือกชนิดอาหารทางลบในอัตราดังกล่าว นับว่าเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมากยิ่งขึ้น การจะส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จึงนับเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนได้ในอนาคต ดังที่ได้กล่าวมาเบื้องต้นว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการในการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจึงนับเป็นการเริ่มต้นที่ดี ส่วนที่เหลือต้องอาศัยความพร้อมของนักเรียนและความร่วมมือจากหลายฝ่ายที่จะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมซึ่งสามารถลดการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้

2. พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์พอใช้ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี ได้แก่ ข้อที่ว่า " ฉันทับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ " ในเรื่องการรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อเป็นสิ่งที่สำคัญต่อร่างกายมาก การงดรับประทานอาหารเช้าเป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องหากแต่คนทั่วไปมักมีความเชื่อว่าถ้างดอาหารเช้าใดมื้อหนึ่งจะทำให้น้ำหนักลดลงไปด้วย ประกอบกับมีการสัมภาษณ์ครุฑหรือนางแบบในเรื่องของการลดน้ำหนัก ส่วนใหญ่มักตอบว่าจะงดอาหารเช้าเย็น หรือการรับประทานอาหารเช้าแบบรวมมือจากมื้อเช้าและมื้อเที่ยงเป็นมื้อเดียวกัน ซึ่งนับว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญมากที่สุด เนื่องจากช่วงที่ร่างกายพักผ่อน ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงาน แต่พอตื่นนอนเด็กต้องไปโรงเรียน ดังนั้นทุกคนจึงต้องใช้พลังงานในการเรียนหนังสือ เมื่อต้องใช้พลังงานในการทำกิจกรรม นักเรียนจะใช้พลังงานที่ได้รับจากอาหาร เมื่อเด็กไม่ได้รับอาหารจะทำให้ไม่สามารถเข้าใจในเนื้อหาบทเรียน ซึ่งจะเห็นได้ว่า การงดรับประทานอาหารเช้าใดมื้อหนึ่งจะเกิดผลเสียตามมามากมาย

3. การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารเช้า จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อที่ว่า " ฉันทอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนรับประทานขนมขบเคี้ยว " ในเรื่องของฉลากโภชนาการนับว่ามีความสำคัญต่อผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เนื่องจากฉลากโภชนาการจะระบุข้อมูลของพลังงานที่ได้รับจากการบริโภค พลังงานจากอาหารมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะอ้วน เนื่องจากหากไม่มีการใช้พลังงานออกไป จะทำให้พลังงานดังกล่าวถูกสะสมอยู่ในรูปของไขมัน พิภพ จิรภิญโญและคณะ

(2531) ระบุว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่เข้าใจว่าไขมันในอาหารมีส่วนทำให้อ้วนมาก การลดปริมาณไขมันในอาหารเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการลดจำนวนอาหารในแต่ละมื้อ

เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ดังต่อไปนี้
 พฤติกรรมการบริโภคที่ว่า " ฉันทรับประทานขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ " นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการปฏิบัติเช่นนี้ เพราะรสชาติอร่อยและเพื่อนชวนให้รับประทาน การที่นักเรียนชอบรับประทานขนมดังกล่าว อาจเนื่องมาจากอิทธิพลการโฆษณาทางสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนและผู้ปกครองส่วนใหญ่ชอบดูโทรทัศน์ในเวลาว่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เครือวัลย์ ชุตานุวัตร (2533) ที่พบว่าอิทธิพลการโฆษณาจากสื่อโทรทัศน์ทำให้เด็กซื้อขนมมาบริโภคเนื่องจากมีรสชาติถูกปาก หาซื้อง่ายและเก็บไว้ได้สะดวกไม่เสียง่าย

พฤติกรรมการบริโภคที่ว่า " ฉันทรับประทานอาหารจานด่วน " และ " ฉันทรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ " นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการปฏิบัติเช่นนี้เพราะพ่อแม่พาไปรับประทาน ส่วนที่ชอบรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการปฏิบัติเช่นนี้เพราะรสชาติอร่อยและน่ารับประทาน จากเหตุผลดังกล่าวพบว่าผู้ปกครองนับว่ามีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมฤดี วีระพงษ์ (2535) ที่พบว่าผู้ที่มีอิทธิพลต่อนิสัยรับประทานอาหารของเด็กมากที่สุดคือ บิดามารดา ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ประกอบกับจากผลการวิจัยพบว่านักเรียนชอบรับประทานอาหารจานด่วนอเมริกันคิดเป็นร้อยละ 53.70 และอาหารจานด่วนอิตาลีคิดเป็นร้อยละ 12.80 สำหรับเหตุผลในเรื่องหน้าตาของอาหารที่ดูน่ารับประทานอาจเนื่องมาจากการได้รับข้อมูลของอาหารจากโฆษณา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อารี วัลยะเสวี (2525) ที่กล่าวว่าโฆษณามีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยได้ โดยหลักการโฆษณาสามารถทำให้อาหารที่ไม่มีคุณค่ากลายเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่ขาดไม่ได้ ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคดังกล่าว

พฤติกรรมการบริโภคที่ว่า " ฉันทรับประทานผักชุบแป้งทอด " และ " ฉันทรับประทานที่มีในอาหารทั้ง " นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการปฏิบัติเช่นนี้เพราะอร่อยกว่ารับประทานผักสด ส่วนในเรื่องเกี่ยวกับการแช่ผักที่มีในอาหารทั้ง นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการปฏิบัติเช่นนี้เพราะไม่ชอบรับประทานผักและจะแช่ทิ้งเป็นบางชนิด จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองนิยมปรุงอาหารโดยวิธีการผัดและการทอด ดังนั้นนักเรียนจึงชอบรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประดับพร บุญเจือ (2533) ที่พบว่าบิดามารดาที่เลี้ยงดูบุตรด้วยอาหารที่ตนเคยชิน

ก็เท่ากับได้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ให้แก่บุตรโดยอัตโนมัติ เด็กจึงเลียนแบบและคุ้นเคยกับสิ่งที่ตนได้รับจากครอบครัวโดยตลอด ประกอบกับ นิดดา หงษ์วิวัฒน์ (2540) กล่าวว่าพ่อแม่เป็นผู้ที่มีบทบาทที่สำคัญในการสร้างนิสัยการกินให้กับเด็ก พ่อแม่เป็นเหมือนพิมพ์หล่อหลอมบุคลิกภาพของเด็กรวมทั้งเป็นบุคคลที่เด็กเลียนแบบแม้แต่นิสัยการกิน เด็กหลายคนไม่ชอบกินผักเพราะพ่อแม่ไม่ชอบกิน จากผลการวิจัยพบว่าผู้ปกครองไม่เคยปรุงอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบคิดเป็นร้อยละ 40.60 และปรุงอาหารโดยมีผักเป็นส่วนประกอบบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 32.20 การที่เด็กไม่ชอบรับประทานผักเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข เพราะผักมีสารอาหารที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกายรวมทั้งผักมีประโยชน์ช่วยลดการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

พฤติกรรมการบริโภคที่ว่า " ดันดื่มน้ำอัดลม " นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการปฏิบัติเช่นนี้เพราะมีรสชาติอร่อยกว่าน้ำเปล่า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอิทธิพลของสื่อมวลชน อลิศรา ชูชาติ , 2533 (อ้างในสมฤดี วีระพงษ์ , 2535) ที่พบว่า สื่อมวลชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ โดยเฉพาะการใช้ดารานักแสดงเป็นสื่อในการโฆษณา น้ำอัดลมเพื่อจูงใจให้เกิดความสนใจรวมทั้งมีรายการส่งเสริมการขายด้วยการแลกของรางวัลต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้นิยมดื่มมากขึ้น

พฤติกรรมการบริโภคที่ว่า " ดันดื่มนมรสหวานทุกครั้ง " นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการปฏิบัติเช่นนี้เพราะรสชาติอร่อยกว่านมรสจืดหรือชนิดพร่องมันเนยจากผลการวิจัยพบว่าผู้ปกครองมีระดับการศึกษาและรายได้ที่แตกต่างกัน จึงอาจเป็นสาเหตุให้นักเรียนเลือกดื่มนมชนิดหวานแทนชนิดพร่องมันเนย พัทยา สายหู (2535) กล่าวว่า คนที่มีการศึกษาสูงจะได้เปรียบในการเป็นผู้รับข่าวสารที่ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย และสอดคล้องกับงานวิจัยของประสพ ยุทธเมธางกูร , 2530 (อ้างในวัฒนา ประกอบแสง , 2538) ที่พบว่า ผู้ปกครองที่มีรายได้แตกต่างกันจะมีการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้นักเรียนแตกต่างกันด้วย

พฤติกรรมการบริโภคที่ว่า " ดันรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ " นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการปฏิบัติเช่นนี้เพราะครอบครัวซื้อมารับประทานเสมอ จากผลการวิจัยพบว่าลักษณะอาหารทั้งในวันหยุดและวันทำงานส่วนใหญ่จะเป็นอาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับเหตุผลในการปฏิบัติของนักเรียน กะทิจัดเป็นไขมันชนิดอิ่มตัวการที่นักเรียนรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิเป็นประจำ จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในกระแสเลือดสูง สันต์ หัตถิรัตน์ (2537) กล่าวว่าถ้าโคเลสเตอรอลในเลือดสูงมากเป็นระยะเวลานาน ๆ จะทำให้หลอดเลือดแดงตีบและแข็งเร็วกว่าปกติ และ สุวเกียรติ อาษานานุภาพ (2538) กล่าวว่ากรดไขมันอิ่มตัวจะช่วยป้องกันโรคอ้วนและภาวะไขมันในเลือดสูงซึ่งเป็นต้นตอของโรคต่าง

ๆ มากมายดังนั้นเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในอนาคต

พฤติกรรมการบริโภคที่ว่า " ฉันทรับประทานอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่น " " ฉันทรับประทานอาหารเช้าได้อีกแม้ว่ารู้สึกอิ่มแล้วก็ตาม " " ฉันทรับประทานอาหารเช้าก่อนนอนทุกครั้ง " และ " ฉันทรับประทานอาหารเช้าสองจานขึ้นไป " นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการปฏิบัติเช่นนี้ เพราะมีเวลาในการรับประทานอาหารนานกว่ามื้ออื่นและเป็นมื้อที่พร้อมหน้าพร้อมตาทั้งครอบครัว สำหรับเหตุผลที่รู้สึกอิ่มแล้วยังรับประทานต่ออีก เนื่องจากเสียดายอาหารที่เหลือ และเหตุผลที่รับประทานอาหารเช้าก่อนนอนเพราะรับประทานตามคนอื่นในครอบครัว ส่วนเหตุผลที่รับประทานอาหารเช้าสองจานขึ้นไป เพราะอาหารอร่อยจึงรับประทานมากเป็นพิเศษและรู้สึกหิวจึงรับประทานมากกว่าหนึ่งจาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งหมดที่กล่าวมา เป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานทั้งสิ้น ดังที่กล่าวมาเบื้องต้นถึงอิทธิพลของผู้ปกครองซึ่งเป็นกลุ่มอ้างอิงที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนจนทำให้นักเรียนเลียนแบบและนำมาปฏิบัติ ดังที่เฮอร์ล็อก (Hurlock , 1973 อ้างในสมฤดี วีระพงษ์ , 2535) กล่าวว่าเด็กจะเลียนแบบอย่างของบุคคลที่อยู่ในครอบครัวซึ่งบิดามารดาจะเป็นตัวแบบที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ในเรื่องของการรับประทานอาหารเช้าพบว่ามีงานวิจัยสอดคล้อง ได้แก่ วัฒนา ประกอบแสง (2538) สุดาวรรณ ชันธมิตร (2538) ปาลีรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ (2538) และสุชาดา มะโนทัย (2539) ที่พบว่านักเรียนรับประทานอาหารเช้าเย็นมากกว่ามื้ออื่น พลังงานที่ได้รับจากอาหารจะถูกนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน สุรัตน์ โคมินทร์ (2530) กล่าวถึงพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ว่า โดยปกติคนเราต้องการพลังงานในการเผาผลาญขั้นพื้นฐานซึ่งในวันหนึ่ง ๆ ร่างกายต้องใช้พลังงานในการเผาผลาญ 30 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม สำหรับประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ดังนั้นถ้าหากรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงกว่าที่ร่างกายต้องการ พลังงานจากอาหารดังกล่าวจะถูกสะสมอยู่ในรูปของไขมันทำให้อ้วน เพราะฉะนั้นจึงต้องควบคุมในการรับประทานอาหารเช้า และการที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้าก่อนนอนทุกครั้งหมายถึงเป็นการเปลี่ยนพลังงานที่ได้รับจากอาหารเช้าอยู่ในรูปของไขมัน ซึ่งมีผลทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในที่สุด

พฤติกรรมการบริโภคที่ว่า " ฉันทรับประทานอาหารเช้าที่โฆษณาในสื่อต่าง ๆ " นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลในการปฏิบัติเช่นนี้เพราะสื่อโฆษณาภาพที่ชวนให้รับประทาน และผู้ปกครองพาไปรับประทาน จากเหตุผลดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนเลือกบริโภคอาหารตามโฆษณาคิดเป็นร้อยละ 76.80 การโฆษณาจัดว่ามีอิทธิพลต่อการบริโภคของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รัตนา ศรีทองอ่อน และคณะ (2537) ที่พบว่าการโฆษณาทาง

วิทย์และโทรทัศน์มีผลต่อการบริโภคอาหารว่างและอาหารประเภทขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาเบื้องต้น จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารในระดับพอใช้

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

1. ปัจจัยนำ

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมด้านการเลือกชนิดของอาหาร และพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการที่นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องไม่ได้ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมด้านการเลือกชนิดอาหาร และพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามมา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานซึ่งมีความต้องการในการรับประทานอาหารแตกต่างไปจากนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติ ถึงแม้ว่าจะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องก็ตาม จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าความรู้ความเข้าใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ชวาร์ท (Scharzt , 1975 อ้างใน สุขชาติ มะโนทัย , 2539) กล่าวว่า " ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม " ดังที่กล่าวมาเบื้องต้นว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานไม่ได้มาจากสาเหตุเดียวในเรื่องของการปฏิบัติที่สามารถกระทำได้จริงนับเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงด้วย ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ได้รับเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความจำเป็นสำหรับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในเรื่องของความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ครูนับว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญ โดยครูควรเน้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน รวมทั้งครูควรมอบหมายให้นักเรียนได้ลองนำไปปฏิบัติและรายงานผลการปฏิบัติ สำหรับกรณีนี้ที่นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้ครูควรซักถามสาเหตุและแนะนำทางเลือกใหม่ที่นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมต่อไป

1.2 ทักษะคิดที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จากการศึกษาพบว่า ทักษะคิดที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวมและพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 แสดงว่าการที่นักเรียนมีทัศนคติในด้านลบหรือมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง จะทำให้นักเรียนมีโอกาสเกิดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม และพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ในอดีตคนส่วนใหญ่มักมีทัศนคติเกี่ยวกับคนอ้วนว่า คนอ้วนเป็นผู้ที่มีฐานะดี คนอ้วนเป็นผู้ที่มีอำนาจวาสนา ทัศนคติดังกล่าวก่อให้เกิดผลเสียต่อภาวะสุขภาพและส่งผลโดยตรงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินนับเป็นเรื่องที่สำคัญ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่จะต้องอาศัยระยะเวลา การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไม่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ยั่งยืนและถาวร ซึ่งไม่เป็นผลดีเท่าที่ควร การเปลี่ยนแปลงที่ถาวรเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ การปลูกฝังทัศนคติและความเชื่อที่ต่อเนื่องยาวนาน เกี่ยวกับเรื่องนี้ผู้ปกครองและครูควรเป็นตัวอย่างที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมตามมา

1.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดของอาหาร และพฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการที่นักเรียนมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในด้านลบจะทำให้นักเรียนมีโอกาสเกิดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องในการบริโภคอาหารโดยรวม พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดอาหาร และพฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร ความเชื่อของบุคคลเป็นเรื่องที่ต้องได้รับการปลูกฝังมานาน ดังนั้นจึงต้องการเวลาในการที่จะเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง บุคคลที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครองและครูควรส่งเสริมความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้แก่ นักเรียน อุทุมพร สุทัศน์วรวิ (2543) กล่าวว่า " ในเมื่อครอบครัวมีส่วนส่งเสริมให้เด็กอ้วน เพราะฉะนั้นจึงต้องใช้วิถีครอบครัวบำบัด การลดความอ้วนด้วยวิถีธรรมชาติ โดยการควบคุมอาหาร " และ " คุณครูที่โรงเรียนจะต้องให้ความร่วมมือและกำลังใจ ไม่ควรปล่อยให้เด็กทำอะไรเองโดยลำพังโดยเฉพาะเด็กเล็กเพราะอาจเกิดความท้อแท้ได้ " จะเห็นได้ว่าผู้ปกครองและครูเป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ดังนั้นผู้ปกครองและครูควรอบรมและปลูกฝังความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องเป็นประจำ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

2. ปัจจัยเอื้อ

รายได้ของนักเรียน จากผลการศึกษาพบว่า รายได้ของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการที่นักเรียนมีรายได้ส่วนตัวอย่างเพียงพอจะทำให้นักเรียนบริโภคอาหารรวมทั้งของว่างอื่นได้บ่อยครั้งมากขึ้น จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนรับประทานอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 81.60 ชอบรับประทานอาหารจานด่วนคิดเป็นร้อยละ 66.50 ส่วนขนมที่ชอบซื้อคือมันฝรั่งและข้าวเกรียบชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 48.60 และเครื่องดื่มที่ชอบคือน้ำอัดลม คิดเป็นร้อยละ 47.40 อาหาร ขนมและเครื่องดื่มที่กล่าวมาหากบริโภคในปริมาณที่ไม่เหมาะสมจะเกิดผลเสียต่อร่างกายทำให้มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน การที่นักเรียนมีรายได้ส่วนตัวเพียงพอจะเอื้อให้นักเรียนสามารถซื้ออาหาร ขนมและเครื่องดื่มมาบริโภคในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น และจะส่งผลให้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ปกติมากขึ้นตามมา สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ (2543) กล่าวว่า " ถ้าหากปรารถนาให้ลูกหลานมีสุขภาพดีแต่เล็ก หนทางหนึ่งก็คือการปลูกฝังลูกหลานให้รู้จักบริโภคอาหารสุขภาพ โดยลดละอาหารที่ทำให้อ้วน กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ฝึกให้เด็กกินผักและผลไม้จนเป็นนิสัย ข้อสำคัญจะต้องหมั่นชั่งน้ำหนักดูบ่อย ๆ และรู้จักเทียบเกณฑ์ดูว่าอ้วนหรือผอมเกินไปหรือไม่ จะได้ปรับอาหารให้เหมาะสมถูกต้องได้ " ดังนั้นผู้ปกครองควรให้คำแนะนำบุตรในเรื่องการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์และในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อลดการเกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานต่อไปในอนาคต

3. ปัจจัยเสริม

3.1 พฤติกรรมของผู้ปกครอง จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมและพฤติกรรมการเลือกชนิดของอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่ถูกต้องของผู้ปกครองจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมและพฤติกรรมในด้านการเลือกชนิดอาหารที่ถูกต้องตามมา ดังที่กล่าวมาเบื้องต้นว่าผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากเด็กมักเลียนแบบหรือสังเกตในพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของผู้ปกครองซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เคลสเกสและคณะ (Klesges et al., 1991) ที่พบว่า บิดามารดาหรือผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการชั่งน้ำหนักในการเลือกอาหาร การที่นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน

สาเหตุหนึ่งจึงมาจากพฤติกรรมของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ดังนั้นบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ควรเลือกอาหารที่เหมาะสมให้แก่บุตร อุทุมพร สุทัศนวิรุฒิ (2543) กล่าวว่า " เด็กจะต้องได้รับอาหารอย่างเพียงพอ ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน วิตามินแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม เหล็ก ฯลฯ ให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย ลดเพียงอย่างเดียวคือพลังงาน นั่นคือการลดอาหารจำพวกแป้งและไขมัน เช่น ข้าว แป้ง ขนมจุบจิบ อาหารมัน ผลไม้ที่มีรสหวาน น้ำอัดลมและน้ำหวาน ควรหันมากินอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น อาหารที่ปรุงโดยการต้ม นึ่ง อบ ไม่ปรุงโดยการทอดหรือผัด และกินอาหารที่มีผักเป็นประจำเพื่อให้เด็กได้รับใยอาหารแล้วทำให้เด็กรู้สึกอิ่ม " จะเห็นได้ว่าผู้ปกครองสามารถลดการเกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานของบุตรได้โดยการเตรียมอาหารที่ถูกต้อง , เหมาะสม และที่สำคัญควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่อร่างกายสูง เช่น อาหารจานด่วน อาหารขยะ อาหารทอดรวมทั้งอาหารที่มีปริมาณไขมันสูง

3.2 พฤติกรรมของครู จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของครูมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการที่ครูมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ไม่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากในวัฒนธรรมไทยครูและนักเรียนจะแยกห้องรับประทานอาหาร ทำให้นักเรียนไม่มีโอกาสได้สังเกตเห็นและเรียนรู้จากครู อีกทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเราจะเกิดขึ้นจากการอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก เมื่อเด็กถึงวัยเรียนเด็กต้องไปโรงเรียน โรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน อย่างไรก็ตาม บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ , 2528 (อ้างใน จรัสศรี อุสาหะ , 2538) กล่าวว่า โรงเรียนมีบทบาทในการสร้างภาวะโภชนาการที่ดีให้แก่ นักเรียน กิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดเสริมจะช่วยให้เด็กมีความรู้เพิ่มขึ้นจากในตำราเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแมสซี (Massey, M.S., 1991) ที่พบว่า โครงการศึกษาโภชนาการทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเปลี่ยนแปลงดีขึ้น และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความรู้ที่เรียนมาเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้นครูจึงควรจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมหรือได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จะทำให้เด็กเกิดความเคยชินพร้อมทั้งนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมในการรับประทาน อาหาร โดยจัดให้ครูได้รับประทานอาหารพร้อมกับนักเรียนทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้สังเกต ศึกษา และปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดพฤติกรรมถูกต้องเหมาะสมต่อไป

3.3 พฤติกรรมของเพื่อน จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดของอาหาร และพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการที่เพื่อนมีพฤติกรรมถูกต้อง ไม่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารโดยรวม พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดอาหารและพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่จะระบุถึงอิทธิพลของเพื่อนที่มีความสำคัญและมีบทบาทโดยตรงกับเด็ก แต่จากการที่ผลการศึกษาเป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานโดยเฉพาะ จึงอาจเป็นไปได้ที่เด็กจะต้องการความมีอิสระในการเลือกชนิดอาหารและเลือกที่จะปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ รวมทั้งเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่จะมีความต้องการทางด้านร่างกายเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่แตกต่างไปจากเด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติทั่วไป อย่างไรก็ตามเพื่อนนับว่าเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับ พรรณี ชูทัย เจนจิต (2538) กล่าวถึงลักษณะทางสังคม (Social Characteristics) ของเด็กระดับประถมศึกษาตอนปลายว่า " เพื่อนในกลุ่มมีอิทธิพลกับความประพฤติของเด็กมาก เด็กต้องการเป็นคนดังในหมู่เพื่อนมากกว่าจะเชื่อฟังผู้ใหญ่ เด็กในชั้นประถมต้นจะทำตามผู้ใหญ่บอก แต่ระยะนี้กลับจะเอาใจเพื่อนมากกว่า " และ เฟลค (Fleck ,1981 อ้างในวรางคณา บุตรศรี , 2537) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร รวมทั้ง มิ่งงานวิจัยสนับสนุนถึงการปรับพฤติกรรมของเพอร์รี่และเมอร์เรย์ (Perry & Merrey, 1987 อ้างใน ศรีสุดา วงศ์วิเศษกุล , 2540) ที่พบว่า เพื่อนมีส่วนสำคัญในการปรับพฤติกรรมของเด็ก ดังนั้นการที่เด็กจะมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ส่วนหนึ่งต้องอาศัยเพื่อนเป็นสื่อในการเชื่อมโยงให้เกิดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

3.4 การรับรู้สื่อโฆษณา จากการศึกษาพบว่า การรับรู้สื่อโฆษณามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกชนิดของอาหาร พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การที่นักเรียนได้รับข้อมูลผ่านทางสื่อโฆษณาจะทำให้นักเรียนมีโอกาสเกิดพฤติกรรมการเลือกชนิดอาหาร พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามมา เครือวัลย์ ชูตานวัตร (2533) กล่าวว่า วิถีชีวิตในเรื่องอาหารของคนเมืองเปลี่ยนไปคือมีการนำอาหารที่ไม่มีประโยชน์มาบริโภคมากขึ้น จากงานวิจัยพบว่า นักเรียนชอบรับประทานอาหารจานด่วนคิดเป็นร้อยละ 66.50 อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่อร่างกายสูงเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารชนิดอื่นในปริมาณที่เท่ากัน

แต่จากการโฆษณาผ่านทางสื่อแขนงต่างๆ ทำให้เห็นลักษณะของอาหารไม่ว่าจะเป็นสีส่นและหน้าตาของอาหารซึ่งกระตุ้นให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมในการบริโภคตามมา รวมทั้งมีการส่งเสริมการขายไม่ว่าจะเป็นการลดราคาถ้าซื้อในปริมาณมาก หรือมีการนำสิ่งของมาให้แลกซื้อในราคาถูกลง การโฆษณาและการส่งเสริมการขายเป็นกรรมวิธีในการดึงดูดใจที่ได้ผล จะเห็นได้ว่าสื่อโฆษณาทำให้เกิดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และเป็นการยากสำหรับนักเรียนในการควบคุมน้ำหนักตัวที่เกินกว่าเกณฑ์ที่มีการโฆษณาและการส่งเสริมการขายผ่านทางสื่อแขนงต่าง ๆ ดังนั้นผู้ประกอบการควรให้คำแนะนำในการบริโภคอาหารโดยเฉพาะในเรื่องของปริมาณและความถี่ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่บุตร

3.5 ระดับการศึกษาของบิดา จากการศึกษาพบว่าระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดของอาหาร พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าระดับการศึกษาของบิดาที่อยู่ในระดับสูง จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารโดยรวม พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดอาหาร พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร เกี่ยวกับความสัมพันธ์ดังกล่าวสามารถอธิบายผลได้ว่า ระดับการศึกษาที่สูงทำให้มีโอกาสในการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพได้ดีกว่าระดับการศึกษาที่ต่ำ การที่บิดามีการศึกษาที่สูงหมายถึงบิดาสามารถอบรมถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้กับบุตร ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เพนเดอร์ (Pender, 1987) ที่ว่า การศึกษาทำให้นบุคคลมีเหตุผลและสามารถที่จะตัดสินใจเลือกปฏิบัติทางด้านสุขภาพอนามัย รวมทั้งมีโอกาสได้รับรู้ข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพและมีความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ทำให้สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้ได้มีงานวิจัยสนับสนุนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับระดับการศึกษาของบิดามารดา อาทิเช่น จิราภรณ์ สาลิคุปต์ (2538) ที่พบว่า ระดับการศึกษาของบิดามารดาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา และ กัลยา ศรีมหันต์ (2541) ที่พบว่าเด็กวัยเรียนที่มีบิดาและมารดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษาจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องน้อย ส่วนเด็กวัยเรียนที่มีบิดาและมารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องมาก ดังนั้นการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับการศึกษาได้เช่นกัน

3.6 อาชีพของมารดา จากการศึกษาพบว่าอาชีพของมารดามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดของอาหาร พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าอาชีพของมารดาที่แตกต่างกัน จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารโดยรวม พฤติกรรมด้านการเลือกชนิดอาหาร พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่แตกต่างกันได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริลักษณ์ อุปวาณิช (2539) ที่พบว่า อาชีพของมารดาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีลำดับขั้นตอนและส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่นและกัน ในเรื่องเกี่ยวกับอาชีพของมารดา นับได้ว่ามีผลต่อการเกิดพฤติกรรมการบริโภคได้เช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากมารดาที่ประกอบอาชีพนอกบ้านจะไม่มีเวลาในการประกอบอาหารให้กับบุตร อาหารที่นำมารับประทานในครอบครัวจึงเป็นอาหารปรุงสำเร็จที่วางจำหน่ายในร้านอาหารทั่วไป อาหารดังกล่าวส่วนใหญ่มีส่วนผสมของกะทิ หรือไม่ก็เป็นอาหารประเภททอดและผัดเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเมื่อรับประทานในปริมาณที่มากจะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานตามมา ดังนั้นการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องควรเริ่มที่ครอบครัวเป็นอันดับแรก เพราะผู้ปกครองสามารถอบรมและถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแก่เด็กได้ดีกว่าบุคคลอื่น

ตอนที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีจำนวน 11 ตัว โดยจัดกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม เรียงตามลำดับดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมของผู้ปกครอง (ปัจจัยเสริม)
2. รายได้ของนักเรียน (ปัจจัยเชื้อ)
3. การรับรู้สื่อโฆษณา (ปัจจัยเสริม)
4. การนับถือศาสนา (ปัจจัยนำ)
5. แหล่งขายอาหาร (ปัจจัยเชื้อ)
6. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (ปัจจัยนำ)
7. ระดับการศึกษาของบิดา (ปัจจัยเสริม)
8. พฤติกรรมของครู (ปัจจัยเสริม)
9. พฤติกรรมของเพื่อน (ปัจจัยเสริม)

10. รายได้ของครอบครัว (ปัจจัยเอื้อ)
11. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน (ปัจจัยนำ)

1. พฤติกรรมของผู้ปกครอง จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของผู้ปกครอง เป็น

ปัจจัยที่มีผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แสดงว่า การที่ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมที่ถูกต้องจะทำให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภค ทั้งนี้อาจเนื่องจากผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้บุตรมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในด้านต่าง ๆ และที่สำคัญถ้าผู้ปกครองมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จะทำให้ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วาโลสกี และเอฟสตีล (Valoski amd Epstein , 1990) ที่พบว่า เด็กอ้วนสามารถลดปริมาณของพลังงานจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตได้หลังจากผู้ปกครองได้รับโภชนศึกษาเป็นระยะเวลา 6 เดือน และ อูรูวรรณ แยมบริสุทธิ และคณะ (2539) กล่าวว่า การควบคุมน้ำหนักจำเป็นต้องใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการแก้ไขหรือลดปัจจัยที่จะไปมีผลกระทบตุนให้เด็กได้รับประทานมากขึ้น ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรเป็นแบบอย่างที่ดีและถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และประการที่สำคัญผู้ปกครองควรสนับสนุนให้บุตรมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งนี้เพื่อลดปัญหาการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนต่อไป

2. รายได้นักเรียน จากผลการศึกษาพบว่า รายได้นักเรียนเป็นปัจจัยที่มีผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แสดงว่าการที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีรายได้ส่วนตัวสูงจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเกิดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนอกจากเกิดเพราะการปฏิบัติของตนเองแล้ว ยังพบว่าบุคคลอื่นสามารถส่งผลให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวได้ ดังนั้นการจะป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานที่ได้ผลดีควรเริ่มต้นจากตนเองเป็นอันดับแรก แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการที่จะประสบผลสำเร็จได้ก็ต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกในครอบครัวทุกคนด้วย

3. การรับรู้สื่อโฆษณา จากผลการศึกษาพบว่า การรับรู้สื่อโฆษณาเป็นปัจจัยที่มีผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แสดงว่า การที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีการรับรู้สื่อโฆษณาที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจะทำให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเนื่องจากอิทธิพลของสื่อโฆษณามีผลต่อการเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เฟลค (Fleck , 1981 อ้างใน วรวงคณา บุตรศรี , 2537) ที่พบว่า " สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการเลือกสินค้า " การโฆษณาสินค้าผ่านทางสื่อจะทำให้เด็กเห็นลักษณะของอาหารที่เชิญชวนให้รับประทาน ประกอบกับการส่งเสริมการขาย

ผ่านทางสื่อในปัจจุบันส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารจานด่วน (พิซซ่า, แฮมเบอร์เกอร์, โก๋ทอด) เครื่องดื่ม (น้ำอัดลม) และขนมขบเคี้ยว, ขนมกรุบกรอบ จะเห็นได้ว่าการโฆษณาและการส่งเสริมการขายเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนั้นผู้ปกครองและครูควรให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นอกจากนี้ผู้ปกครองและครูควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารเช้าและควรอธิบายเหตุผลของการปฏิเสธและไม่ทำตามความต้องการของเด็กที่เรียกร้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าที่โฆษณาในสื่อต่าง ๆ

4. การนับถือศาสนา จากผลการศึกษาพบว่า ศาสนาเป็นปัจจัยที่มีผลเชิงลบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แสดงว่าการนับถือศาสนาเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอิทธิพลของศาสนามีผลต่อการเกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ อารี วลัยเสวี, ประภาศรี ภูวเสถียร และ ประไพศรี ศิริจักรวาล (2536) ที่กล่าวว่า " ความเชื่อทางศาสนามีผลเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารบางอย่าง ซึ่งปรับเปลี่ยนได้ยาก " สืบเนื่องจากศาสนาแต่ละศาสนาก็มีข้อบัญญัติที่แตกต่างกัน บางศาสนามีข้อห้ามที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งจะทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้

5. แหล่งขายอาหาร จากการศึกษาพบว่า แหล่งขายอาหารเป็นปัจจัยที่มีผลเชิงลบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แสดงว่า การมีแหล่งอาหารที่ใกล้เคียงจำนวนมากจะทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาพการดำรงชีวิตที่เร่งรีบในสังคมปัจจุบันส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องในการบริโภคอาหาร ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารเช้าสำเร็จ (อาหารถุงพลาสติก) ที่อุดมไปด้วยโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต การรับประทานอาหารเช้าที่ให้พลังงานสูงเป็นประจำโดยเฉพาะอาหารนั้นเป็นอาหารที่มีปริมาณไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูงจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของร่างกาย

6. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยที่มีผลเชิงลบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แสดงว่า การที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความเชื่อที่ถูกต้องไม่ได้ทำให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ว่า " การรับประทานอาหารเช้าควรคำนึงถึงพลังงานที่ได้รับมากกว่ารสชาติที่อร่อย " คิดเป็นร้อยละ 78.10 แต่จากความเชื่อดังกล่าวไม่ได้ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชอบรับประทานอาหารเช้าจานด่วน คิดเป็นร้อยละ 85.40 ชอบอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ คิดเป็นร้อยละ 88.90 ชอบรับประทานข้าวขาหมู คิดเป็นร้อยละ 74.00 ชอบรับประทานผักชุบแป้งทอด คิดเป็นร้อยละ

90.20 ขอรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ คิดเป็นร้อยละ 86.90 จากพฤติกรรมดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการที่นักเรียนมีความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่ได้ทำให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องตามมา

7. ระดับการศึกษาของบิดา จากผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาของบิดา เป็นปัจจัยที่มีผลเชิงลบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แสดงว่า การที่บิดามีระดับการศึกษาที่สูงไม่ได้ทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ระดับการศึกษาของบิดาที่พบจากการวิจัยครั้งนี้มีความหลากหลาย ตั้งแต่ไม่ได้รับการศึกษาจนถึงมีการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ที่ทำให้ได้รับผลการวิจัยดังกล่าว อย่างไรก็ตามผู้ที่มีการศึกษาที่สูงกว่าย่อมมีการดูแลสุขภาพที่ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการเลือกชนิดอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย และการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโทษต่อร่างกาย และที่สำคัญการที่บิดามีการศึกษาสูงจะส่งเสริมให้สามารถอบรมรวมทั้งถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องได้ดีกว่าบิดาที่มีการศึกษาต่ำกว่า ดังนั้นในเรื่องของการศึกษานับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้

8. พฤติกรรมของครู จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของครูเป็นปัจจัยที่มีผลเชิงลบต่อการเกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แสดงว่า การที่ครูมีพฤติกรรมที่ถูกต้องไม่ได้ทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานขาดความใกล้ชิดในการสังเกตพฤติกรรมที่ถูกต้องในด้านต่าง ๆ ของครู โดยเฉพาะในด้านที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การที่นักเรียนได้มีโอกาสสังเกตพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของครูเป็นประจำและต่อเนื่องจะส่งผลให้นักเรียนเกิดการเลียนแบบ และในทางตรงกันข้ามหากนักเรียนพลาดโอกาสในเรื่องนี้อาจทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้ นอกจากนี้ผู้ปกครองแล้วครูนับเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ เคลลี (Kelly, 1952 อ้างในงามตา วณิชานนท์, 2537) ที่กล่าวว่า ครูเป็นกลุ่มที่นักเรียนให้ความสำคัญและอยากเลียนแบบ รวมทั้งรับเอาทัศนคติหรือมุมมองต่าง ๆ มาเป็นหลักในการยึดถือปฏิบัติ ดังนั้นครูจึงปัจจัยสำคัญในการที่จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

9. พฤติกรรมของเพื่อน จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของเพื่อนเป็นปัจจัยที่มีผลเชิงลบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แสดงว่า การที่เพื่อนของนักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องไม่ได้ทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ความต้องการอาหารที่แตกต่างกันระหว่างตัวนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและเพื่อน ซึ่งเพื่อนในที่นี้อาจหมายถึงเพื่อนที่มีภาวะโภชนาการปกติหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ดังนั้นจึงมีการแสดงออกของพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน อย่างไรก็ตามกลุ่มเพื่อนนับว่าเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้อยู่ในวัยที่สนใจเพื่อนและต้องการเอาใจเพื่อนมากกว่าเชื้อพึงผู้ปกครอง (พรรณี ชูทัย เจนจิต , 2538) กล่าวโดยสรุปการเกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การมีพฤติกรรมที่ถูกต้องของเพื่อน

10. รายได้ครอบครัว จากผลการศึกษาพบว่า รายได้ครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีผลเชิงลบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แสดงว่า การที่ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีรายได้ที่สูงจะเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในอัตราที่ต่ำ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประดับพร บุญเจือ (2533) ที่พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ดังนั้นการที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจะมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งเกิดจากรายได้ของครอบครัวดังที่กล่าวมาเบื้องต้น

11. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน จากการศึกษาพบว่า สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนเป็นปัจจัยที่มีผลเชิงลบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แสดงว่า การที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนมากจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสมาชิกในครอบครัวมีบทบาทต่อการเลือกชนิดอาหารในการรับประทาน จากงานวิจัยพบว่า ผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานชอบรับประทานอาหารจีน คิดเป็นร้อยละ 41.80 อาหารจานด่วน คิดเป็นร้อยละ 31.50 รวมทั้งมีวิธีการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด ทอด คิดเป็นร้อยละ 89.17 จากผลการวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองนักเรียนซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวมีความชอบรับประทานอาหารและวิธีการปรุงอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เนื่องจากอาหารดังกล่าวประกอบด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ในปริมาณสูง ดังนั้นหากผู้ปกครองนักเรียนชอบรับประทานอาหารจีนและอาหารจานด่วนเป็นประจำ อาจทำให้สมาชิกในครอบครัวคนอื่นไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดังกล่าวได้ และเมื่อรับประทานเป็นประจำอาจทำ

ให้เกิดความเคยชินจนติดเป็นนิสัยซึ่งมีผลทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นและส่งผลเสียต่อสุขภาพในที่สุด

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังต่อไปนี้

ปัจจัยนำ

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1.1 การใช้หลักสูตรกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เนื่องจากหลักสูตรคือหัวใจของการศึกษา ดังนั้นครูควรศึกษาหลักสูตรให้เข้าใจอย่างละเอียด และจัดทำหลักสูตรสำหรับโรงเรียนของตนเองโดยพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพและปัญหาของนักเรียน สำหรับเนื้อหาเรื่องภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานและโรคอ้วนที่พบในแบบเรียนของกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตพบว่ามีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวค่อนข้างจำกัด ดังนั้นครูจำเป็นต้องสร้างบทเรียนขึ้นมาสำหรับใช้สอนโดยเฉพาะ หากเป็นไปได้ทางโรงเรียนควรร่วมมือกับโรงเรียนใกล้เคียงที่มีปัญหาเรื่องภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานเหมือนกันในการสร้างหลักสูตรที่เหมาะสมและจัดทำคู่มือครูหรือแผนการสอนขึ้นใช้เอง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนที่ประสบปัญหาดังกล่าว

1.2 การจัดการเรียนการสอนของกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเป็นกลุ่มประสบการณ์ที่ว่าด้วยกระบวนการแก้ปัญหาชีวิตและสังคม โดยใช้ทักษะกระบวนการต่าง ๆ ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมคือครูควรเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในบทเรียนมากขึ้น สำหรับวิธีการสอนควรใช้การสอนแบบผสมผสานหลาย ๆ แบบ โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับบทเรียนและผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อผู้เรียนอย่างสูงสุด

1.3 สื่อการเรียนการสอน กลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตมีความเหมือนกับกลุ่มวิชาอื่น ๆ ที่ต้องใช้สื่อประกอบการเรียนการสอนโดยลักษณะของกลุ่มวิชาที่มีเนื้อหาหลากหลายทำให้ประสบปัญหาในการถ่ายทอดไปสู่นักเรียน การใช้สื่อที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับสื่อในการเรียนการสอนเรื่องภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนควรใช้สื่อที่เป็นของจริง (Real object) เพราะการใช้ของจริงจะช่วยให้นักเรียนได้รับประสบ

การณ์ตรงซึ่งมีความหมายและมีผลต่อการเรียนรู้ได้เร็วยิ่งขึ้น เช่น ให้นักเรียนเตรียมอาหารที่ชอบมาล่วงหน้า จากสื่อดังกล่าวทำให้ครูรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน รวมทั้งกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ของจริงที่ครูนำมาประกอบการเรียนการสอนแล้ว ครูควรผลิตสื่อใหม่ ๆ ขึ้นใช้เอง โดยสื่อที่ครูผลิตควรเป็นสื่อที่สามารถหาได้ง่ายในชุมชนและมีราคาไม่แพง

1.4 การวัดและการประเมินผล สำหรับการวัดและการประเมินผลเรื่องภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ครูสามารถประเมินจากพฤติกรรมของนักเรียน โดยครูสามารถกำหนดเกณฑ์การประเมินจากน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนได้ การวัดและการประเมินดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถสอดแทรกในวิชาอื่น ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีน้ำหนักปกติไม่เกินจากเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งครูอาจมีคะแนนพิเศษสำหรับนักเรียนที่รักษาน้ำหนักตามเกณฑ์ที่กำหนดได้ อย่างไรก็ตามครูควรแจ้งให้ผู้ปกครองนักเรียนได้รับทราบเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อให้ผู้ปกครองสนับสนุนและเป็นกำลังใจที่สำคัญเนื่องจากผู้ปกครองเป็นผู้ที่จัดเตรียมอาหารและเลือกชนิดอาหารสำหรับบุตร

2. ด้านทัศนคติที่มีต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนยังมีทัศนคติไม่ถูกต้อง เป็นผลให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังนั้นครูควรจัดกิจกรรมส่งเสริมและปลูกฝังเพื่อให้เกิดการพัฒนาทัศนคติในด้านบวกต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เช่น จัดให้มีการแสดงละครสั้น ๆ โดยประยุกต์จากทัศนคติทั้งด้านบวกและด้านลบเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในชั้นเรียนเพื่อให้เกิดการเปรียบเทียบและเห็นความแตกต่างอย่างแท้จริง โดยครูต้องสรุปทัศนคติที่ถูกต้องพร้อมทั้งอธิบายให้นักเรียนเข้าใจ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไปในทางที่พึงประสงค์นอกจากนี้ครูควรขอความร่วมมือไปยังผู้ปกครองนักเรียนให้ช่วยส่งเสริมและปลูกฝังทัศนคติ เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อไป

3. ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับควรปรับปรุง การที่นักเรียนมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังนั้นครูควรอธิบายพร้อมทั้งให้คำแนะนำที่ถูกต้องในกรณีที่นักเรียนมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เพื่อให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ปัจจัยเอื้อ

1. ด้านแหล่งขายอาหาร จากผลการศึกษาพบว่า แหล่งขายอาหารเป็นปัจจัยเอื้อต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานอยู่ในระดับสูง ดังนั้นทางโรงเรียนควรหมั่นเฝ้าระวังเกี่ยวกับแหล่งขายอาหารอย่างชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น การส่งเสริมการขายน้ำผลไม้แทนน้ำหวานและน้ำอัดลม การลดการขายอาหารที่ทอดให้น้อยลง การส่งเสริมการขายผลไม้ที่มีรสไม่หวานแทนขนมหวานที่ใส่กะทิและไอศกรีม ฯลฯ หากเป็นไปได้ทางโรงเรียนควรควบคุมร้านค้าขายอาหารให้จัดรายการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน

2. ด้านสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย จากผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมเวลาว่างที่นักเรียนปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในอัตราต่ำ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายรวมทั้งอุปกรณ์กีฬาไม่เพียงพอ ดังนั้นทางโรงเรียนควรสนับสนุนในด้านสถานที่และอุปกรณ์กีฬา เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนและสมาชิกในครอบครัวได้มีกิจกรรมในการออกกำลังกายร่วมกัน ทั้งนี้โรงเรียนอาจคิดค่าบริการในอัตราที่เหมาะสม

ปัจจัยเสริม

1. ด้านพฤติกรรมของครู จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของครูเป็นปัจจัยเสริมที่อยู่ในระดับมาก ซึ่งหมายถึงครูมีอิทธิพลในการลดการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ดังนั้นครูจึงควรปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างแก่นักเรียนในการเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่ถูกต้องและควรจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อส่งเสริมความรู้ให้แก่นักเรียน โดยจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

1.1 การจัดป้ายนิเทศ กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริมความรู้และส่งเสริมให้นักเรียนมีความรับผิดชอบและรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผลพลอยได้ของการจัดป้ายนิเทศคือนักเรียนมีการปฏิบัติที่ถูกต้องจากความรู้ที่ได้รับจากป้ายนิเทศ เพื่อให้กิจกรรมดังกล่าวกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและคุ้มค่าต่อเวลาที่นักเรียนหมดไปกับการศึกษาค้นคว้าข้อมูลมาใช้ในการจัดป้ายนิเทศ ครูควรมอบหมายงานให้นักเรียนสรุปรายละเอียดของป้ายนิเทศโดยทำเป็นรายงานส่งและมีการให้คะแนน นอกจากนี้ครูควรจัดให้มีการประกวดป้ายนิเทศและให้รางวัล เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่เด็กที่จัดป้ายนิเทศได้อย่างครอบคลุมเนื้อหาที่ครูกำหนด เป็นต้น

1.2 การจัดคลินิกโภชนาการ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ครูสุขศึกษาหรือครูอนามัยโรงเรียนควรจัดขึ้นเพื่อให้คำปรึกษาทุกเรื่องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ โดยครูควรจัดทำบันทึกสุขภาพสำหรับนักเรียนทุกคนในโรงเรียน พร้อมทั้งเชิญนักโภชนาการหรือแพทย์มาให้คำแนะนำในการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร อุปกรณ์ที่สำคัญในคลินิกคือเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้มาตรฐานและครูควรทำแผ่นพับที่มีการบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนทุกครั้งที่มาใช้บริการ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนลองทำการประเมินสุขภาพอย่างง่ายด้วยตนเองว่ามี

ภาวะโภชนาการอย่างไร 1.3 การจัดทำโครงการสุขภาพในโรงเรียน กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ครูควรจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนทุกคนในโรงเรียนให้ดียิ่งขึ้น โดยมีการจัดกิจกรรมย่อยภายในโครงการสุขภาพ เช่น การจัดเสียงตามสาย การชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง การตรวจสุขภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การจัดสภาพแวดล้อม การสาธิตการปฐมพยาบาลและการจัดมุมสุขภาพ

2. ด้านพฤติกรรมของผู้ปกครอง จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของผู้ปกครองเป็นปัจจัยเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ดังนั้นทางโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมเสริมความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานสำหรับผู้ปกครอง เช่น เชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยายในโอกาสที่เหมาะสมรวมทั้งแจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่องการจัดเตรียมอาหารที่ให้พลังงานต่ำแต่มีคุณค่าต่อร่างกายและวิธีการปรุงอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ การต้ม นึ่ง อบ แทนการทอดและการผัด การที่ผู้ปกครองมีความรู้ที่ถูกต้องจะทำให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามมา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไป ควรนำแนวคิดและทฤษฎีทางด้านพฤติกรรมสุขภาพมาประยุกต์ใช้ ตัวอย่างแนวคิดและทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่

1.1 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)

1.2 ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self - Efficacy Theory)

1.3 ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค (The Protection Motivation Theory)

2. การวิจัยครั้งต่อไป ควรใช้เครื่องมือหลายชนิดประกอบกัน อาทิเช่น ด้านพฤติกรรม ความรู้ควรนำเครื่องมือแบบทดสอบหรือแบบสอบถามมาวัด ด้านทัศนคติและความเชื่อควรใช้ เครื่องมือแบบสัมภาษณ์ ด้านการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารควรนำเครื่องมือแบบ สังเกตและแบบบันทึกอาหารที่รับประทาน ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด

3. การวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างในระดับประถมศึกษา ในสังกัดต่าง ๆ อาทิ เช่น สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ สังกัดกรมศาสนา สังกัดกระทรวงมหาดไทย เป็นต้น และควรมีการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนในแต่ละสังกัด ทั้งนี้เพื่อที่จะได้ทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและภาวะอ้วน

4. การวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาประสิทธิผลของแรงสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มอ้างอิงต่าง ๆ อาทิ กลุ่มเพื่อนบ้าน ผู้ปกครอง ครูและเพื่อน ตลอดจนสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ ในการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย . ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาใน
เขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น , 2541 .
- กัญญา ศิริภากรกาญจน์ . พฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดเชียงใหม่ . วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , 2540 .
- กันยารัตน์ กุญสุวรรณ . ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่น
ตอนต้น (อายุ 10 - 12 ปี) ที่เป็นโรคอ้วน ในกรุงเทพมหานคร . วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2543.
- กัลยา ศรีมหันต์ . ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2541 .
- คณะกรรมการการศึกษาเอกชน , สำนักงาน . รายงานการสำรวจภาวะทุพโภชนาการของ
นักเรียนในโรงเรียนเอกชนระดับก่อนประถมศึกษาและประถมศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร . กรุงเทพฯ ฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
กระทรวงศึกษาธิการ , 2538 .
- คณะกรรมการการศึกษาเอกชน , สำนักงาน . รายงานการวิจัยการศึกษาภาวะทุพโภชนาการ
ของนักเรียนในโรงเรียนเอกชน . กรุงเทพฯ ฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
เอกชน กระทรวงศึกษาธิการ , 2539 .
- เครือวัลย์ ชูตานวัตร . " พฤติกรรมการกินของชาวชนบทอีสานตอนบน " . โภชนาการสาร
22 , 3 (2533) : 237 - 278 .
- จรรยา สุวรรณทัต . สภาพพัฒนาการและการอบรมเลี้ยงดูเด็กไทย . ในเอกสารการสอนชุดวิชา
พัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดู . นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , 2540.
- จรัสศรี อุสาหะ . การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร . วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2538.

- จริยา คมพัยค์ม์ และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องสภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของ
เด็กวัยก่อนเรียน เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร . กรุงเทพมหานคร :
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2526 .
- จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล . กลไกการเกิดพฤติกรรมการกิน. กรุงเทพมหานคร : ชมรมวิทยาศาสตร์
และโภชนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2538 .
- จิราภรณ์ สาลิคุปต์ . รายงานการวิจัยเรื่องการให้อาหารเสริมเด็กวัยเรียนน้ำหนักต่ำกว่า
เกณฑ์ จังหวัดสุโขทัย . สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย , 2538 .
- เจริญเกียรติ ภู่งกล . ปัญหาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มวิชาสร้างเสริม
ประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามการรับรู้ของครูสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการประถมศึกษา เขตการศึกษาที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2532 .
- ฉวีวรรณ กิनावงศ์ . การศึกษาเด็ก . กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์ , 2533 .
- ชลิดา หนูนก้าเนต . ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้บริหารและภาวะ
โภชนาการเกิน . วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล , 2535.
- ชาญชัย เรืองขจร . เอกสารคำสอนรายวิชาหลักและวิธีการด้านสุขศึกษา.
สงขลา : สถาบันราชภัฏ สงขลา , 2543 .
- ดร.ฉวีวรรณ ด่านพิทักษ์ . บทบาทของผู้ปกครองในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน
ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2535 .
- คุณณี สุทธิปริยาศรี และคณะ . ภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการเกินและโภชนาการด้อย
ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7 . นนทบุรี :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช , 2527 .
- เทวี รักวานิช . ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บริโภคนิสัยและการปฏิบัติ
กิจวัตรประจำวันกับภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน . วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2536 .
- นพพรพรรณ บำรุงวัด . ความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคเพื่อสุขภาพของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2539

- นันทา ชัยพิชิตพันธ์ . การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเสพยาบ้าซ้ำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เข้ารับการศึกษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ . วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2541 .
- นิธยา รัตนานนท์ . โภชนศาสตร์เบื้องต้น . กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พริ้นติ้ง , 2537 .
- ประดับพร บุญเจือ . ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ . วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2533 .
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ . ทศนคติ : การวัดความเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย . กรุงเทพฯ . วีระพัฒนา , 2526 .
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ . พฤติกรรมศาสตร์และสุขศึกษา . กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยาการพิมพ์ , 2534 .
- ประณีต ผ่องแผ้ว . โภชนศาสตร์ชุมชน : ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว . กรุงเทพมหานคร : เลิฟวิงทาวน์ส์ มีเดีย , 2539 .
- ปรีดา ดีสุวรรณ และคณะ . ปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในจังหวัดแพร่ . บทคัดย่อการประชุมวิชาการกรมอนามัยประจำปีงบประมาณ 2539 นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , 2538 .
- ปาริชาติ กาญจนะ . อาหารบริโภคและระดับไขมันในเลือดของวัยรุ่นอันวณเพศชาย : กรณีศึกษาโรงเรียนโยธินบูรณะ กรุงเทพมหานคร . วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2538 .
- ปาลีรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ . พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคเหนือ . วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2537 .
- บุญ ใจนบุรานนท์ . " นิสัยเกี่ยวกับอาหารการกิน " . โภชนาการสาร . กรุงเทพฯ . 2529 .
- พรรณี ชูทัย เจนจิต . จิตวิทยาการเรียนการสอน . กรุงเทพมหานคร : ต้นอ่อน แกรมมี่ , 2538 .
- พรทิพย์ ไชยโส . การสร้างเครื่องมือวัดผลด้านพุทธิพิสัย . เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหน่วยที่ 8-15 . กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , 2535 .
- พรพิมล เจียมนาครินทร์ . พัฒนาการวัยรุ่น . กรุงเทพมหานคร : ต้นอ่อน แกรมมี่ , 2539 .

- พรพิรุณ สันติวงศ์ . ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับภาวะโภชนาการของเด็ก
อายุ 1 - 5 ปี ในชุมชนแออัดเขตเทศบาลเมือง จังหวัดอุบลราชธานี .
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสาธารณสุข
มหาวิทยาลัยขอนแก่น , 2534 .
- พัทยา สายหู . วัฒนธรรมอาหาร . เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษเพื่อชุมชน
หน่วยที่ 1 - 7 . กรุงเทพมหานคร : กิ่งจันทร์การพิมพ์ , 2538 .
- พิภพ จิรภิญโญ . โรคอ้วน . ในพิภพ จิรภิญโญ , วีรพงษ์ ฉัตรานนท์ (บรรณาธิการ)
โภชนศาสตร์ทางคลินิกในเด็ก . กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์ , 2538.
- พุทธชาติ นาคเรือง . การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนสังกัด
กรุงเทพมหานคร . วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2541.
- ไพจิตร วรรณจักร์ และคณะ . การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนประถมศึกษา
อำเภอภูผาม่าน จังหวัดขอนแก่น . ขอนแก่น : ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 , 2539 .
- มณฑิรา เขียวยิ่ง และคณะ . การศึกษาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ
ของเด็กอายุ 0 - 5 ปี ของ 3 หมู่บ้าน จังหวัดกาฬสินธุ์ . บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น , 2534 .
- ยศ อัมพรรัตน์ . ผลของการฝึกอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2536 .
- รัตนา ศรีทองอ่อน และคณะ . พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง และอาหารประเภทขบเคี้ยวของ
นักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 เขตเทศบาลเมืองและชนบท จังหวัดนครสวรรค์ . บทคัดย่อ
การประชุมวิชาการของกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ 2540 . นนทบุรี :
กระทรวงสาธารณสุข , 2537 .
- เรณู โกยสุโข . การส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของ
ประชากรไทย . นนทบุรี : กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข , 2541.

- ลัดดาวรรณ ลัมพิจารณกิจ . การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของว่างและของขบเคี้ยว
ในเด็กนักเรียนชนบท . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล , 2538 .
- วรางคณา บุตรศรี . พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง
จังหวัดอุบลราชธานี วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2537 .
- วลัย อินทร์พรวรย์ . โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ . กรุงเทพฯ : แสงทวีการพิมพ์ , 2530 .
- วัฒนา ประกอบแสง . พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2537 .
- วีรยุทธ ชาญเวชศาสตร์ . หมอคู่บ้าน . กรุงเทพมหานคร : ธรรมชาติ , 2541 .
- ศรีรัตน์ พิณฑุ . การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ
บริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดมูลจินดาราม จังหวัดปทุมธานี วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2539 .
- ศรีเรือน แก้วกังวาล . จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย . กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์ , 2538 .
- ศรีสว่าง มุกด์ธนะอนันต์ . ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุรินทร์ . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2534 .
- ศรีสุดา วงศ์วิเศษกุล . ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้าน
พฤติกรรมการปฏิบัติเพื่อสุขภาพกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร . วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2540 .
- ศิริพร หาซุน . แบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วนและเด็กปกติอายุ 7 - 9 ปี
โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2536 .

- ศิริลักษณ์ อุปวาณิช . **การสำรวจภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในจังหวัดสุโขทัย** . วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน มหาวิทยาลัยมหิดล , 2539 .
- สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวดีนา จันทร์ศิริ. **โภชนาการเด็กวัยเรียน**. ใน : การประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี , 2537 .
- สมฤดี วีระพงษ์ . **พฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร** . วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2535 .
- สันต์ หัตถ์รัตน์ . "ไขมันในเลือดสูง " **หมอชาวบ้าน** 16 ,182 (2537) : 17 - 24 .
- สาธารณสุข , กระทรวง . **การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร** . กรุงเทพมหานคร : กลุ่มส่งเสริมโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , 2533 .
- สาธารณสุข , กระทรวง . **แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ** . นนทบุรี : กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข , 2542 .
- สายสุนีย์ สารวานางกูร และ ดนยา ธนะอุดม . **การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 กรณีศึกษาโรงเรียนวัดเกาะสุวรรณาราม กรุงเทพมหานคร** **การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม** 21 , 3 (2541) : 68 - 81 .
- สิริประภา กลิ่นกลิ่น . "ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กวัยก่อนเรียนที่เข้ารับบริการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ช่วยเหลือตนเองและศูนย์ที่ได้รับเงินสนับสนุนจากองค์กรภายนอก " **โภชนาการสาร** 23 , 3 (2531) : 154 - 163 .
- สุชาดา มะโนทัย . **การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร** . วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2539 .
- สุชาติ ไสมประยูร และ เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ . **การสอนสุขศึกษา** . กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ , 2542 .
- สุชาติ ไสมประยูร และ เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ . **การบริหารงานสุขศึกษาในโรงเรียน** . กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ , 2542 .

- สุดาวรรณ ชันฉมิตร . **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2538 .
 .สมณทนา สิทธิพงศ์สกุล และ สุรีย์พร กมลพัฒนานุกุล . **ผลการใช้กระบวนการกลุ่มในการแก้**
ไขปัญหาทฤษฎีโชนาการในนักเรียน . รายงานการวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหิดล , 2540 .
- สุรเกียรติ อาชานานุกภาพ . " 9 อ. สุวิถีชีวิตใหม่และสุขภาพ " **หมอชาวบ้าน** 16 , 189
 (2538) : 13 - 24 .
- สุรเกียรติ อาชานานุกภาพ . " เด็กอ่อน : โรคผู้ใหญ่ทำ " **หมอชาวบ้าน** 22 , 258
 (2543) : 1 .
- สุวรรณณี โปธิศรี งามทรัพย์ เทชะบำรุง และวิมล ดำสวัสดิ์ . **รายงานการวิจัยพฤติกรรมกรรมการ**
บริโภคอาหารและยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร:ศึกษาเฉพาะกรณี
นักเรียนระดับชั้นต่าง ๆ . กรุงเทพมหานคร : สำนักอนามัย , 2538 .
- สุวิทย์ อารีกุล และ วิชา พึ่งพาพงศ์ . **หลักการประเมินภาวะโชนาการในชุมชน** ใน เอกสาร
การสอนชุดวิชาโชนศาสตร์สาธารณสุขหน่วยที่ 1-7 . กรุงเทพมหานคร :
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , 2538 .
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ . **หลักโชนาการปัจจุบัน .** กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช , 2532 .
- เสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ . **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคใต้ .
 วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2538 .
- แสงโสม สีนะวัฒน์ . " สถานการณ์โรคอ้วนในประเทศไทย " . **สถานการณ์สุขภาพและ**
สิ่งแวดล้อม . 3 , 5 (2541) : 4 - 5 .
- อนามัย , กรม . **สถานการณ์ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย .** กรุงเทพฯ . :
 โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก , 2542 .
- อบเชย วงศ์ทอง . **โชนศาสตร์ครอบครัว .** กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์ , 2541 .
- อารี วัลยะเสวี และคณะ . **โรคโชนาการ .** กรุงเทพมหานคร : สันประสิทธิ์การพิมพ์ , 2525 .

อาหารและยา , สำนักงานคณะกรรมการ . **คู่มือการบริโภคอย่างปลอดภัย** . กรุงเทพมหานคร :
สามเจริญพาณิชย์ , 2543 .

อุทุมพร สุทัศน์วรวิมล . " เด็กอ้วน...โรคจากการเลี้ยงดูไม่ถูกวิธี ปัญหาสุขภาพในความน่ารัก ." **หมอชาวบ้าน** 22 , 258 (2543) .

อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ และคณะ. **รายงานการวิจัยเรื่องผลของรูปแบบโภชนาการศึกษต่อการควบคุมน้ำหนักในนักเรียนอ้วน** . มหาวิทยาลัยมหิดล , 2539 .

ภาษาอังกฤษ

Albright , T. J. The effect of an activity - based nutrition program on the Nutrition knowledge of students . **Dissertation Abstracts International** . 52 (August 1991) : 432 - A.

Angelico F , et al. " Management of childhood obesity through a school - based programmer of general health and nutrition education " . **Pub Health** 1991 , 105 (5) : 393 - 398 .

Adrian , Robert . et al . " Malnutrition and Anemia in Gilbertese pre - school : A case finding and epidemiological survey " . **Journal of Tropical Pediatrics** 27 (3) : 78 -82.

Bloom , B . S . **Taxonomy of Educational : The Classification of Educational Goal** . New York : D . McKay , 1956 .

Candy , C.M .and Fee , V. E . " Underlying dimensions and psychometric properties of the eating behaviors and body image test for preadolescent girls" . **Journal of Clinical Child Psychology** 27 (1998) : 117-127.

Caulfield , T. M . Childhood obesity : An analysis of the causes , treatment modalities , and prevention measure . **Dissertation Abstracts International** 51 (Spring 1991) : 103 - A .

Dietz , W. " Factors associated with childhood obesity ." **Nutrition** 4 (1991) : 290 - 291.

- Epstein, L.H. " Family based behavioral intervention for obese children " .
International Journal of Obesity 20 (1996) : 14 - 21 .
- Hegarty V. **Decision in Nutrition**. St. Louis : Times Mirrow Mosby College Publishing ,
 1988 .
- Iannotti RJ . et al. "Parental and peers influences on food consumption of
 preschool African American children ". **Perceptual & Motor Skills** 79
 (1994) : 747 - 752 .
- Killen D. et al. " Puberty and eating disorders " . **Nutrition Research Newsletter**
 11 (July - August , 1992) : 84 - 96 .
- Klesges RC., Stein RJ. and Eck LH. "Parental influence on food selection in young
 Children and its relationship to children obesity ." **American Journal.**
Clin. Nutr 53 (1991) : 859 - 864 .
- Kwantes , M . K . The stigmatization of obesity in early to middle adolescence .
Dissertation Abstracts International 33 (February , 1995) : 183 - A .
- Massey , M . **Behavior Disorders of Children and Adolescents : Assessment ,**
Etiology and Intervention. New Jersey , Englewood Cliffs : Prentice - Hall,
 1992.
- Moore . " Development of eating behaviors in adolescence. " **American Journal of**
College Nutrient 5 , (1993) : 505 - 510 .
- Pender G . **Health Promotion in Nursing Practice** . 2 nd Edition . California Appleton
 & Lange , 1987 .
- Reynolds , D. K . and others . " Methods , results , and lessons learned from
 process evaluation of the hight 5 school - based nutrition
 intervention ." **Health Education & Behavior** 27 (2000) : 177 - 186 .
- Sonnenberg , D.F. The impact of ethnicity , socioeconomic status , and age on
 the eating attitudes of school - age children. **Dissertation Abstracts**
International 52 (November 1991) : 1898 - A .
- Valoski A ., Epstein LH. " Nutrient intakes of obese children in a family
 based behavioral weight control program " . **Journal Obese** 1990 .

Williams , S.R. **Basic Nutrition and Diet Therapy** . United States of America : Van
Nostraanol Reinhokde , 1995 .
Wolf , W . S . Child nutritional health and the elementary school .
Dissertation Abstracts International 52 (March ,



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชนี ขวัญบุญจัน อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัณย์ สุกกรี อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. นายสง่า ดามาพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุข 9 กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. นางอุไร อุตตโรทัย นักโภชนาการ 7 หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
7. อาจารย์ลำดวน บุญฟู อาจารย์ใหญ่โรงเรียนทับทอง
8. อาจารย์วิภา คำโนฤทธิ์ หัวหน้าอาจารย์ระดับประถมศึกษา
โรงเรียนบำรุงวิชา



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำเนา

ที่ ทม 0302 (2770.0603) 2578

สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

30 พฤศจิกายน 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาว ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาค
วิชาพลศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง " ปัจจัยที่มี
ผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียน
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร " โดยมี
รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทน์ หอมสนิท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้
ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น ตามเอกสารที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้วย เพื่อ
ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. เจริญนี้ นิ่มนวล)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา (ระดับบัณฑิตศึกษา)

โทร . 218 - 2682

สำเนา

ที่ ทม 0302(2770.0603)2564

สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลการวิจัย
เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. รายชื่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบสอบถาม

ด้วย นางสาว ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาค
วิชาพลศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง " ปัจจัยที่มี
ผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะดกขนาดการเกินมาตรฐานในโรงเรียน
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร " โดยมี
รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทินี หอมสนิท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้อง
เก็บข้อมูลแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีน้ำหนัก
เกินเกณฑ์มาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกองโรงเรียนสามัญศึกษา จำนวน 58 โรงเรียน ตามรายชื่อ
โรงเรียนที่แนบมา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาว ณัฐกร
ชินศรีวงศ์กุล ดำเนินการดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. เจริญนี้ นิ่มนวล)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา (ระดับบัณฑิตศึกษา)

โทร . 218-2682

สำเนา

ที่ ทม 0302(2770.0603)2571

สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

30 พฤศจิกายน 2543

เรื่อง ขอลดลงใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาว ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาค
วิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง " ปัจจัยที่
มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียน
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร " โดย
มีรองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทน์ หอมสนิท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำ
เป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะ
โภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน.....คน ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานในรายละเอียดต่อไป
จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาว ณัฐกร
ชินศรีวงศ์กุล ดำเนินการดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. เริงรชนี นิมนวล)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา (ระดับบัณฑิตศึกษา)

โทร . 218-2682

สำเนา

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

27 ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
เรียน ผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการ หรือครูใหญ่โรงเรียน
สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. หนังสืออนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูล
2. แบบสอบถาม

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล นิสิตบัณฑิตศึกษา ระดับปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลัง
ดำเนินการวิจัยเรื่อง " ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการ
เกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
กรุงเทพมหานคร " โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาณี หอมสนิท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ในการนี้ดิฉันมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามให้นักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน.....คน ของโรงเรียน
.....

ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูลแก่นักเรียนดังกล่าว
เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ โดยดิฉันจะขอรับแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเอง และหวังเป็นอย่าง
ยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล)

(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาณี หอมสนิท)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สำเนา

ที่ ศธ 1207 / 15358

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. 10300

28 พฤศจิกายน 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย
เรียน ผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการ หรือครูใหญ่โรงเรียน

ด้วย นางสาว ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง " ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร " มีความประสงค์จะขอรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนของท่าน จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางพรรณงาม สุวัฒน์เมษินทร์)

ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

กองนโยบายและแผน

โทร 02 - 2817112

โทรสาร 02 - 2828654

สำเนา

ที่ ศธ 1207 / 15904

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

กระทรวงศึกษาธิการ กทม. 10300

12 ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการ หรือครูใหญ่โรงเรียน

ด้วย นางสาว ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง
" ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานใน
โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร " มีความ
ประสงค์จะขอรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะ
โภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิต
ดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางพรรณงาม สุวัฒน์เมษินทร์)

ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

กองนโยบายและแผน

โทร 02 - 2817112

โทรสาร 02 - 2828654

สำเนา

ที่ ทม 0302(2770.0603)102

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

17 มกราคม 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
เรียน ผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการ หรือครูใหญ่
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาว ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาค
วิชาพลศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง " ปัจจัยที่มี
ผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียน
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร " โดยมี
รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาทินี หอมสนธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้อง
เก็บข้อมูลแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีน้ำหนัก
เกินเกณฑ์มาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกองโรงเรียนสามัญศึกษา จำนวน 58 โรงเรียน ตามรายชื่อ
โรงเรียนที่แนบมา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาว ณัฐกร
ชินศรีวงศ์กุล ดำเนินการดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร . 218-2682



ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การคำนวณหาประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การวิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (Level of Difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (Power of discrimination) ของข้อกระทงในแบบสอบถามด้านความรู้โดยใช้เทคนิค 27 %

จากสูตร

$$\text{ค่าความยาก} \quad P = \frac{P_H + P_L}{N_H + N_L}$$

$$\text{ค่าอำนาจจำแนก} \quad R = \frac{P_H - P_L}{N_H \text{ or } N_L}$$

เมื่อ

$$P_H = \text{จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มสูง}$$

$$P_L = \text{จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มต่ำ}$$

$$N_H = \text{จำนวนคนในกลุ่มสูง}$$

$$N_L = \text{จำนวนคนในกลุ่มต่ำ}$$

2. การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง ของแบบสอบถามด้านความรู้ โดยใช้สูตร คูเดอร์ - ริชาร์ดสัน 20 (Kuder - Richardson Formula 20)

$$KR_{20} = \frac{k}{k-1} \left[\frac{1 - \sum p_i q_i}{S.D_t^2} \right]$$

เมื่อ

$$k = \text{จำนวนข้อทดสอบทั้งหมด}$$

$$p_i = \text{อัตราส่วนของผู้ที่ตอบถูกแต่ละข้อ}$$

$$q_i = (1 - p_i)$$

$$S.D_t^2 = \text{ความแปรปรวนของคะแนนสอบของผู้สอบทั้งหมด}$$

3. การคำนวณหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยง ของแบบสอบถามด้านทัศนคติ ความเชื่อ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach alpha α)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[\frac{1 - \sum S.D._i^2}{S.D._t^2} \right]$$

เมื่อ $S.D._i^2$ = ความแปรปรวนของคะแนนสอบแต่ละข้อ
 $S.D._t^2$ = ความแปรปรวนของคะแนนสอบของผู้สอบทั้งหมด

4. การคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) จากสูตร

$$\text{ค่าร้อยละของรายการใด ๆ} = \frac{\text{ความถี่ของรายการนั้น} \times 100}{\text{ความถี่ทั้งหมด}}$$

5. การหาค่ามัชฌิมเลขคณิตหรือค่าเฉลี่ย (Arithmetic mean) จากสูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ \bar{x} = ค่ามัชฌิมเลขคณิต
 $\sum fx$ = ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น
 N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

6. การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) จากสูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N} \right]^2}$$

เมื่อ SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum fx$ = ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น
 $\sum fx^2$ = ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกำลังสองกับความถี่ของคะแนนนั้น
 N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

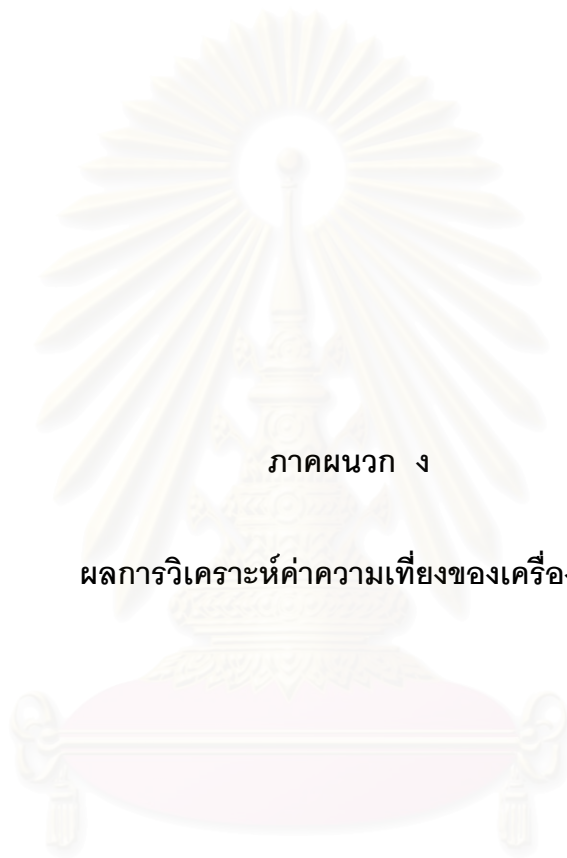
7. การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment)

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}$$

- เมื่อ r_{xy} = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง x กับ y
 N = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 x = คะแนนของกลุ่ม x
 y = คะแนนของกลุ่ม y



สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์แบบสอบถามความรู้ ทักษะคิด ความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียน
 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

ตารางที่ 39 แสดงค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทงแบบสอบถามความรู้ ทักษะคิด
 ความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

ข้อที่	ความรู้		ทักษะคิด ค่า t	ความเชื่อ ค่า t	พฤติกรรมการบริโภค อาหาร ค่า t
	ค่า p	ค่า r			
1	.375	.083	1.47	3.19	2.28
2	.375	.083	0.63	2.67	2.10
3	.292	.250	3.54	1.87	2.39
4	.583	.500	0.23	2.26	4.26
5	.542	.250	4.30	1.74	1.03
6	.500	.333	0.27	2.94	4.37
7	.708	.083	4.62	2.56	4.71
8	.333	.000	0.00	7.30	2.67
9	.458	.417	8.30	8.30	4.21
10	.542	- .083	2.80	8.32	1.78
11	.458	.583	4.28	3.52	3.40
12	.542	.083	3.08	3.14	4.89
13	.583	.500	4.11	6.45	3.77
14	.586	.500	4.29	4.65	2.69
15	.500	.500	1.84	2.16	5.58
16	.375	- .083	4.28	3.13	3.32
17	.625	.250	4.78	2.32	0.70
18	.708	.583	0.52	1.30	4.41

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้		ทัศนคติ ค่า t	ความเชื่อ ค่า t	พฤติกรรมกรรบริโภค อาหาร ค่า t
	ค่า p	ค่า r			
19	.500	.333	-	1.26	2.47
20	.500	.333	-	1.89	3.21
21	.375	-.083	-	-	4.13
22	.583	.000	-	-	4.56
23	.625	.250	-	-	3.26
24	.333	-.167	-	-	-0.55
25	.542	.250	-	-	1.32
26	.458	.250	-	-	1.35
27	.708	.417	-	-	1.13
28	.458	.205	-	-	1.81
29	.625	.083	-	-	-
30	.708	.083	-	-	-

หมายเหตุ ค่า p หมายถึง ค่าความยาก ค่า r หมายถึง ค่าอำนาจจำแนก
ความรู้ ใช้วิธีแบ่งกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ 27 เปอร์เซนต์
เกณฑ์การเลือกค่าความยากระหว่าง 0.20 - 0.80 ค่าอำนาจจำแนก + 0.20

ขึ้นไป

ทัศนคติ ความเชื่อ และพฤติกรรมกรรบริโภค ใช้วิธีแบ่งกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ 25
เปอร์เซนต์

ค่า t ตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป เป็นข้อที่มีอำนาจจำแนกสูง อยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้



ภาคผนวก จ

บัญชีเอื้อรายด้าน

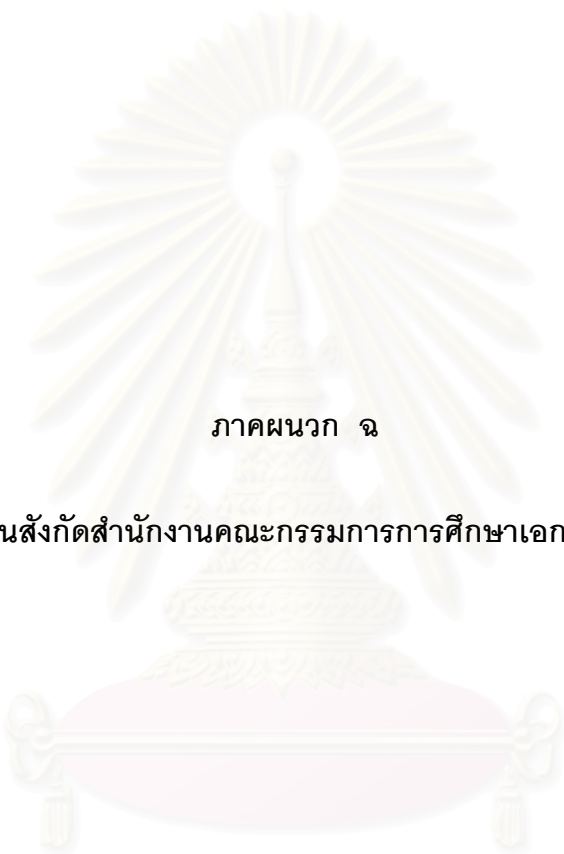
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การพิจารณาปัจจัยเอื้อรายด้าน

1. ด้านแหล่งขายอาหาร ได้แก่
 - ข้อที่ 1 มีร้านขายขนมหวานไทยเช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ใกล้บ้าน
 - ข้อที่ 2 มีร้านขายน้ำอัดลม น้ำหวาน ใกล้บ้าน
 - ข้อที่ 3 มีร้านขายลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ใกล้บ้าน
 - ข้อที่ 4 มีร้านอาหารจานด่วนใกล้บ้าน
 - ข้อที่ 5 มีร้านขายขนมเค้ก โดนัท ใกล้บ้าน
 - ข้อที่ 9 มีร้านขายไอศกรีมหรือตู้แช่ไอศกรีมขายในโรงเรียน
 - ข้อที่ 10 มีร้านขายขนมขบเคี้ยว ลูกกวาด ในโรงเรียน
 - ข้อที่ 11 มีร้านขายขนมหวานเช่น บัวลอย ก๋วยบวดซี่ ในโรงเรียน
 - ข้อที่ 12 มีร้านขายน้ำอัดลมในโรงเรียน
 - ข้อที่ 13 มีร้านขายเกี้ยวทอด เต้าหู้ทอด ไส้กรอกทอด ฮอทดอก ในโรงเรียน

2. ด้านอำนาจในการซื้ออาหาร ได้แก่
 - ข้อที่ 17 เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อไอศกรีม
 - ข้อที่ 18 เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อขนมเค้ก ขนมหวาน
 - ข้อที่ 19 เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อแฮมเบอร์เกอร์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



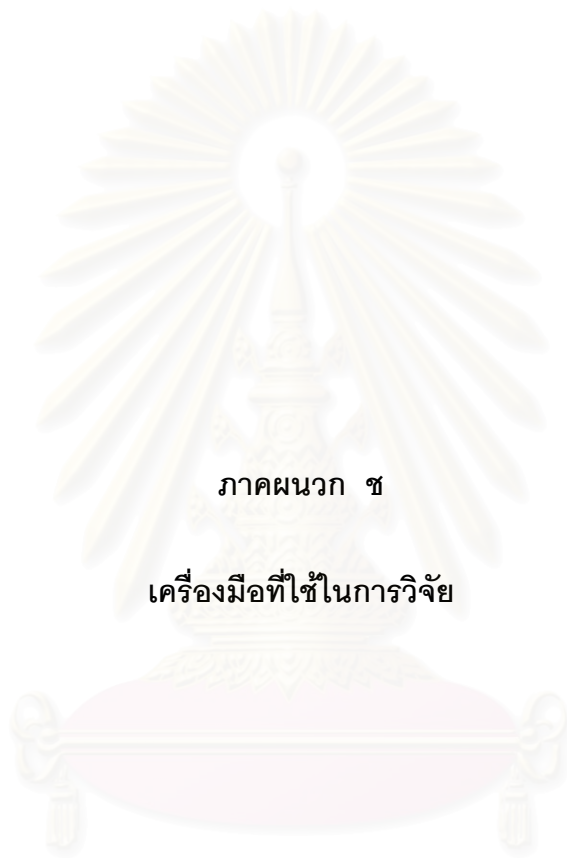
ภาคผนวก จ

รายชื่อโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนทั้ง 58 แห่ง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนทั้ง 58 แห่ง

โรงเรียน	เขต	โรงเรียน	เขต	โรงเรียน	เขต
1กุลวรรณศึกษา	บางซื่อ	21นิเวศน์วารินทร์	บางเขน	41สามัคคีสังเคราะห์	คลองเตย
2กรุงธนวิทยากวีน	บางกอก ญ	22บางโพศึกษา	บางซื่อ	42สิริอักษร	ราษฎร์ บูรณะ
3กว้างเจ้า	บางรัก	23บำรุงศึกษา	สาทร	43สิริเทพ	ห้วยขวาง
4เกื้อวิทยา	ธนบุรี	24บำรุงอิสลาม ฯ.	ป้อมปราบ	44สิริสาสนวิทยาลัย	ดุสิต
5โกศลวิทยา	สาทร	25ประไพพัฒนา	ดินแดง	45สุนิพิทยา	ปทุมวัน
6ไกรวิทยอนุสรณ์	ธนบุรี	26ประสาทวิทยาฯ	บางกอก ญ	46สุพมาศพิทยาคม	พระนคร
7คลองเตยวิทยา	คลองเตย	27ปิยะวิทยา ฯ	ตลิ่งชัน	47สุหระาคูวิทยา	หนองจอก
8จันทรวินชา	ดินแดง	28ผยอง	สัมพันธ วงศ์	48เสริมปัญญา	บางคอ แหลม
9จินตมณี	จอมทอง	29เพาะปัญญา	บางคอ แหลม	49แสงมณี	บางกอก ญ
10จี้จี้	บางรัก	30มั่งคละศึกษา	ธนบุรี	50หัวหมากวิทยา ฯ.	บางกะปิ
11แจ่มศึกษา	บางกะปิ	31ม.วัดราษฎร์ฯ.	พระโขนง	51อโศกวิทย์ออนุช	สวนหลวง
12ชาญเวทย์ศึกษา	สาทร	32แย้มสะอาด	จตุจักร	52อัสสัมชัญธนบุรี	ภาษีเจริญ
13ชินใต้ทอง	บางซื่อ	33รักษาราชวิตร	บางคอ แหลม	53อัสสัมชัญประถม	สาทร
14ชินหยกฮักวงฮัก	คลองเตย	34ฤทธิไกรศึกษา	ลาดพร้าว	54เอกรินทร์วิทยา	บางซื่อ
15ชื่อลิบจิงกวง	ป้อมปราบ	35ลาดพร้าวพิทยา	ลาดพร้าว	55เอี่ยมพานิชวิทยา	บางเขน
16ดรุณวัฒนา	บางกอก(น)	36ว.อัสพรสวรรค์	ภาษีเจริญ	56แอ๊ดเวนตีส ฯ.	คลองเตย
17ดรุณวิทยวิทยา	ธนบุรี	37ศิลป์บำรุง	ภาษีเจริญ	57พันธะศึกษา	ดุสิต
18ดุสิตวิทยา	บางขุนเทียน	38สตรีศรีบำรุง	ปทุมวัน	58ลักษณะเกียรติ ฯ.	บางคอ แหลม
19ไทยประสิทธิ์ ฯ.	คลองเตย	39สหบำรุงวิทยา	ธนบุรี		
20นฤมิตรวิทยา ฯ.	ภาษีเจริญ	40สามัคคีบำรุง ฯ.	ดินแดง		



ภาคผนวก ช

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน
ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 2 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 21 ข้อ

ชุดที่ 2 แบบสอบถามสำหรับนักเรียนเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งหมด 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 26 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบ่งเป็น 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารและการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 2 ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 3 ปัจจัยด้านความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 4 ปัจจัยอื่น จำนวน 19 ข้อ

ตอนที่ 5 ปัจจัยเสริม จำนวน 30 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 22 ข้อ

2. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อทำการศึกษาเท่านั้น **ไม่มีผลประการใดต่อตัวนักเรียน และคะแนนสอบของนักเรียนทั้งสิ้น**

3. แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองมีทั้งหมด 4 หน้า **ขอความร่วมมือ**ให้นักเรียนได้นำไปมอบให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามชุดนี้ด้วยและนำกลับมาส่งอาจารย์ประจำชั้นโดยเร็วที่สุด

4. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงของแต่ละตอนก่อนลงมือทำและตอบคำถามทุกข้อตามความจริง

5. แบบสอบถามของนักเรียนมีทั้งหมด 25 หน้า ใช้เวลาทำ 30 นาที

ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ

ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล

แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน
มาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงเรียน..... เขต

(สำหรับผู้วิจัย)

□□□

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเติมคำในช่องว่าง และเขียนเครื่องหมาย 4 ลงใน ✓ ที่กำหนดให้

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง G1
2. อายุ.....ปี G2
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม G3
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร G4
5. ศาสนา G5
 - 1. พุทธ 3. อิสลาม
 - 2. คริสต์ 4. อื่น ๆ (ระบุ).....
6. นักเรียนเป็นบุตรคนที่.....ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด.....คน G6
7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน (รวมตัวนักเรียนด้วย) G7
8. สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนมีบุคคลใดบ้างที่มีรูปร่างอ้วน G8
 - 1. คุณปู่ 6. คุณย่า
 - 2. คุณตา 7. คุณยาย
 - 3. คุณลุง 8. คุณป้า
 - 4. คุณน้า 9. คุณอา
 - 5. อื่น ๆ (ระบุ)
9. นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองไปใช้จ่ายที่โรงเรียนในแต่ละวันเป็นจำนวนเท่าใด G9
 - 1. น้อยกว่า 20 บาทต่อวัน 4. จำนวน 61 - 80 บาทต่อวัน
 - 2. จำนวน 21 - 40 บาทต่อวัน 5. จำนวน 81 - 100 บาทต่อวัน
 - 3. จำนวน 41 - 60 บาทต่อวัน 6. มากกว่า 101 บาทขึ้นไป

10. นักเรียนแบ่งเงินเพื่อใช้เป็นค่าอาหารที่โรงเรียนในแต่ละวันอย่างไร G10
1. น้อยกว่า 20 บาทต่อวัน 4. จำนวน 61 - 80 บาทต่อวัน
2. จำนวน 21 - 40 บาทต่อวัน 5. จำนวน 81 - 100 บาทต่อวัน
3. จำนวน 41 - 60 บาทต่อวัน 6. มากกว่า 101 บาทขึ้นไป
11. เงินส่วนที่เหลือจากค่าอาหาร นักเรียนนำไปใช้อย่างไร G11
1. ชื้อน้ำอัดลม 3. ชื้อลูกอม หมากฝรั่ง
2. เก็บไว้ 4. อื่น ๆ (ระบุ).....
12. อาหารมื้อใดที่นักเรียนรับประทานในปริมาณมากที่สุด G12
1. มื้อเช้า 3. มื้อเย็น
2. มื้อกลางวัน 4. อื่น ๆ (ระบุ)
13. ภายใน 1 วัน นักเรียนรับประทานอาหารเป็นจำนวนกี่มื้อ G13
1. น้อยกว่า 3 มื้อ
2. วันละ 3 มื้อ
3. มากกว่า 3 มื้อ
14. ครอบครัวยังนักเรียนรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลาใด G14
1. ก่อน 18.00 น. 3. 19.01 - 20.00 น.
2. 18.01 - 19.00 น. 4. หลัง 20.01 น.
15. นักเรียนชอบรับประทานอาหารประเภทใด (ตอบได้หลายข้อ) G15
1. อาหารไทย เช่น ข้าวและกับ เช่น ผัดผัก ไข่เจียว แกงจืด แกงเผ็ด เป็นต้น
2. อาหารจีน เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ไก่ตอน ขาหมู เป็ดพะโล้ เป็นต้น
3. อาหารจานด่วนอเมริกัน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนวิช เป็นต้น
4. อาหารจานด่วนอิตาลี เช่น พิซซ่า สปาเก็ตตี้ เป็นต้น
5. ขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ ถั่วทอด ข้าวโพดอบเนย
6. ขนมหวานไทย เช่น บัวลอย ทองหยิบทองหยอด ข้าวเหนียวสังขยา เป็นต้น
7. อื่น ๆ (ระบุ)
16. อาหารที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่มักมีรสใดนำ G16
1. รสหวาน 4. รสจืด
2. รสเค็ม 5. รสเผ็ด
3. ทูกรส 6. อื่น ๆ (ระบุ)

17. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารเช้าแล้วแต่มีอาหารเหลือนักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร G17
1. เสียขายจึงรับประทานต่อให้หมด 4. ให้ผู้อื่นรับประทานแทน
2. เก็บไว้รับประทานต่อไป 5. เทให้สัตว์เลี้ยงในบ้าน
3. เททิ้งลงถังขยะ 6. อื่น ๆ (ระบุ).....
18. ส่วนใหญ่ นักเรียนเลือกการบริโภคอาหารตามคำแนะนำของใครมากที่สุด G18
1. เลือกด้วยตนเอง 4. เลือกตามเพื่อน
2. เลือกตามผู้ปกครอง 5. เลือกตามครู
3. เลือกตามโฆษณา 6. เลือกตามญาติ
19. ถ้านักเรียนไปซื้อขนมในร้านค้าหรือในซูเปอร์มาร์เก็ตนักเรียนจะซื้ออะไร G19
1. มันฝรั่ง ข้าวเกรียบชนิดต่าง ๆ 4. ลูกอม หมากฝรั่ง
2. ปลาหมึกชนิดต่าง ๆ 5. ขนมปังกรอบ คุกกี้
3. ขนมปังสอดไส้ต่าง ๆ 6. ถั่วชนิดต่าง ๆ ข้าวโพด
20. สาเหตุใดต่อไปนี้นักเรียนซื้อขนมมาบริโภค (ตอบได้หลายข้อ) G20
1. อร่อย 6. ซื้อหาได้สะดวก
2. หิว / กระจาย 7. อยากได้ของแถม
3. เห็นโฆษณา 8. เห็นเพื่อนกิน / เพื่อนชวน
4. พ่อแม่ซื้อให้ 9. อื่น ๆ (ระบุ)
5. เห็นว่ามีประโยชน์
21. นักเรียนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเกินมาตรฐาน (โรคอ้วน) จากที่ใดบ้าง G 21
1. สถานศึกษา 5. วารสาร นิตยสาร
2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข 6. วิทยุ
3. โทรทัศน์ 7. หนังสือพิมพ์
4. แผ่นพับ 8. อื่น ๆ (ระบุ).....
22. เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน นักเรียนคิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร
1. รูปร่างพอดี 3. รูปร่างอ้วนเกินไป G22
2. รูปร่างผอมเกินไป 4. อื่น ๆ (ระบุ).....

23. นักเรียนเคยชั่งน้ำหนักด้วยตนเองหรือไม่ G23

1. เคย (ระบุจำนวนครั้งต่อเดือน)

2. ไม่เคย สาเหตุเพราะ

24. นักเรียนเริ่มอ้วนตั้งแต่เมื่อใด G24

1. แรกเกิด - 3 ปี 3. 7 - 9 ปี

2. 4 - 6 ปี 4. 10 - 12 ปี

25. นักเรียนเคยลดความอ้วนหรือไม่ G25

1. เคย (ระบุวิธี).....

2. ไม่เคย (ระบุเหตุผล).....

26. ในเวลารว่างนักเรียนมักทำกิจกรรมประเภทใดเป็นประจำ G26

1. นอนพักผ่อน 4. อ่านหนังสือการ์ตูน/หนังสืออ่านเล่น

2. ดูโทรทัศน์..... ชั่วโมง / วัน 5. เล่นเกมคอมพิวเตอร์..... ชั่วโมง / วัน

3. ออกกำลังกาย..... ชั่วโมง / วัน 6. อื่น ๆ (ระบุ)

ชนิดกีฬา.....

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1 ปัจจัยนำ

ตอนที่ 2 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารและการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ลงใน ที่กำหนดให้เพียงข้อเดียว

(สำหรับผู้วิจัย)

1. อาหารหมายถึงอะไร K01
 1. สิ่งที่เรานำมาบริโภค
 2. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของนักเรียนเท่านั้น
 3. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว
 4. สิ่งที่เรานำมาบริโภคโดยเกิดประโยชน์และไม่มีโทษหรือเป็นพิษต่อร่างกาย
2. อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร K02
 1. ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามปกติ
 2. ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานได้ดียิ่งขึ้น
 3. ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามความต้องการของสภาพจิตใจ
 4. ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามความต้องการของสภาพร่างกาย
3. ถั่วเหลืองมีสารอาหารประเภทใดมากที่สุด K03
 1. ไขมัน
 2. โปรตีน
 3. เกลือแร่
 4. คาร์โบไฮเดรต
4. อาหารในข้อใดต่อไปนี้มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด K04
 1. เต้าหู้
 2. ถั่วเหลือง
 3. ข้าวโพด
 4. หอยแมลงภู่

5. **ปุ่ม**ชอบรับประทานพิซซ่าและแฮมเบอร์เกอร์มากจึงอยากทราบว่าอาหารทั้งสองมีสารอาหารประเภทใดมากที่สุด K05
1. ไขมัน
2. โปรตีน
3. เกลือแร่
4. คาร์โบไฮเดรต
6. **มุกถาม**จับว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วนมากที่สุดถ้านักเรียนเป็นจับจะตอบข้อใด K06
1. พันธุกรรม
2. โรคประจำตัว
3. การขาดการออกกำลังกาย
4. การบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง
7. สารอาหารประเภทไขมันมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร K07
1. ช่วยต้านทานโรค
2. เป็นตัวละลายวิตามิน บี ซี ดี อี
3. ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย
4. ช่วยให้ผิวหนังมีความสดใสเต่งตึงและอ่อนนุ่ม
8. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนมีประโยชน์อย่างไร K08
1. ทำให้รับประทานอาหารได้ปริมาณลดลง
2. ทำให้ร่างกายดูดซึมอาหารได้เต็มที่
3. ทำให้รสชาติของอาหารเปลี่ยนแปลงไป
4. ทำให้ร่างกายนำสารอาหารไปใช้ได้ทันที
9. การรับประทานมันฝรั่งทอดที่บรรจุถุงเป็นประจำมีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่อย่างไร K09
1. มี เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
2. มี เพราะสามารถให้พลังงานแก่ร่างกาย
3. ไม่มี เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นไม่ครบทุกประเภท
4. ไม่มี เพราะทำให้อวัยวะของร่างกายผลิตน้ำย่อยมากเกินไป

10. แมวบอกรู้จะให้ระวังอย่ามีน้ำหนักเกินมาตรฐานเพราะจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคใด
1. โรคพยาธิ K10
2. โรคลำไส้
3. โรคหัวใจ
4. โรคกระเพาะอาหาร
11. แอนชอบรับประทานผลไม้มากแต่เจียบบอกว่ามีผลไม้บางชนิดไม่ควรรับประทาน ซึ่งได้แก่ผลไม้ในข้อใดต่อไปนี้ K11
1. ฝรั่ง
2. แดงโม
3. มะละกอ
4. ทูเรียน
12. ถ้าตุ้มรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่ได้สัดส่วนนักเรียนคิดว่าตุ้มจำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริมอีกหรือไม่อย่างไร K12
1. ควร เพราะใกล้สอบต้องบำรุงสมอง
2. ควร เพราะมีสารอาหารพิเศษเพิ่มเติม
3. ไม่ควร เพราะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม
4. ไม่ควร เพราะได้สารอาหารครบถ้วนแล้ว
13. ก้อยกำลังควบคุมน้ำหนักจึงถามอ้อยว่าควรรับประทานอาหารอย่างไรน้ำหนักจึงไม่เพิ่ม ถ้านักเรียนเป็นอ้อยนักเรียนจะตอบคำถามนี้อย่างไร K13
1. เลือกรับประทานอาหารประเภทผักอย่างเดียว
2. เลือกรับประทานอาหารประเภทธัญพืชอย่างเดียว
3. เลือกรับประทานอาหารเฉพาะผัก และธัญพืชเท่านั้น
4. เลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณเหมาะสมและได้สารอาหารครบ
14. กึ่งไม่อยากมีน้ำหนักเพิ่มแต่ชอบรับประทานขนมหวานมากกึ่งควรเลือกขนมชนิดใด K14
1. กล้วยบวดชี 3. มันต้มน้ำตาล
2. บัวลอย 4. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

15. การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการควรคำนึงถึงข้อใด K15□
- 1. เป็นอาหารที่ซื้อง่าย ราคาถูก
 - 2. เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์และผลไม้
 - 3. เป็นอาหารที่ถูกระมัดระวังไม่มีแมลงวันตอม
 - 4. เป็นอาหารราคาแพงที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
16. **หม่อม**ต้องการรับประทานอาหารเช้าให้ครบทั้ง 5 หมู่ **หม่อม**ต้องเลือกรับประทานอาหารชนิดใด K16□
- 1. ผัดคะน้าหมูกรอบราดข้าว มะละกอ น้ำ
 - 2. พิซซ่า ขนมปังกระเทียม น้ำผลไม้
 - 3. ข้าวเหนียว ไก่ทอด น้ำส้มคั้น
 - 4. สปาเก็ตตี้ ไก่ย่าง สลัดผัก
17. **อ้อย**อยากมีรูปร่างที่ดีและมีสัดส่วนสวยงาม**อ้อย**ควรปฏิบัติอย่างไร K17□
- 1. งดอาหารมึนเมา
 - 2. งดอาหารและออกกำลังกาย
 - 3. งดอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ
 - 4. ควบคุมอาหารและออกกำลังกาย
18. **ตุ๊ก**บอก**ปูก**ว่าถ้าไม่ออกกำลังกายต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้ยกเว้นข้อใด K18□
- 1. รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน
 - 2. เลือกรับประทานอาหารโดยการต้ม นึ่ง อบ
 - 3. เติมเครื่องปรุงทุกครั้งกับอาหารที่ซื้อมารับประทาน
 - 4. รับประทานครบทั้ง 5 หมู่และครบทั้ง 3 มื้อ
19. **แหวน**บอก**แหวว**ว่าอยากลดน้ำหนัก**แหวว**จึงแนะนำ**แหวน**ให้ทำกิจกรรมต่อไปนี้ K19□
- 1. ซื้อหนังสือเกี่ยวกับกายบริหารมาอ่าน
 - 2. ซื้ออุปกรณ์การกีฬามาใช้ที่บ้าน
 - 3. ทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า ถูบ้าน
 - 4. ชมการสาธิตเกี่ยวกับการออกกำลังกายในโทรทัศน์
20. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน K20□
- 1. ว่ายน้ำ
 - 2. басเกตบอล
 - 3. มวย
 - 4. ฟุตบอล

ปัจจัยด้านทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ตัวอย่าง

ทัศนคติ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
คนอ้วนเป็นคนฉลาดเพราะรับประทานอาหารในปริมาณ มากซึ่งช่วยบำรุงสมอง		✓		

หมายความว่านักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อที่ว่าคนอ้วนเป็นคนฉลาดเพราะรับประทานอาหารในปริมาณมากซึ่งช่วยบำรุงสมอง

ข้อ ที่	ทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	คนอ้วนคือคนที่มีอารมณ์ดีไม่โกรธง่าย -				
2	คนอ้วนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี -				
3	คนอ้วนมักเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น -				
4	คนอ้วนมักทำอะไรเรื่องซ้ำ +				
5	คนอ้วนมักมีอุปสรรคในการสมัครงาน +				
6	คนอ้วนคือคนที่อยู่ดีกินดี -				
7	คนอ้วนคือคนที่มีสง่าราศี -				
8	คนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูงกว่าคนอื่น +				
9	คนอ้วนมักมีปัญหาทางจิตใจมากกว่าคนอื่น +				
10	คนอ้วนเป็นคนที่หงุดหงิดและอารมณ์เสียง่าย -				

สำหรับผู้วิจัย

A01

A02

A03

A04

A05

A06

A07

A08

A09

A10

ปัจจัยด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อละคำตอบเดียวเท่านั้น

ตัวอย่าง

ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
การปรุงอาหารด้วยน้ำมันมาก ๆ ทำให้อาหารอร่อย		✓		

หมายความว่านักเรียนเห็นด้วยกับการปรุงอาหารด้วยน้ำมันมาก ๆ เพราะทำให้อาหารอร่อย

ข้อ ที่	ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	การรับประทานอาหารพวกข้าว แป้ง น้ำตาลไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ -				
2	การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักได้วิธีหนึ่ง -				
3	ถ้ารับประทานอาหารมือเย็นจะทำให้มีรูปร่างที่สวยงามได้อย่างแน่นอน -				
4	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้ +				
5	การรับประทานอาหารมังสวิรัตินำให้น้ำหนักลดลงได้ -				
6	การรับประทานอาหารควรคำนึงถึงพลังงานที่ได้รับมากกว่ารสชาติของความอร่อย +				
7	การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารเช้าลดน้ำหนักได้ -				
8	การรับประทานขนมปังกรอบรสฝักไม่ทำให้อ้วน -				
9	การดื่มนมเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้ +				
10	การรับประทานอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อไม่ทำให้ขาดสารอาหารอย่างแน่นอน -				
11	การรับประทานผลไม้โดยไม่จำกัดจำนวนทำให้อ้วนได้ +				

ข้อ ที่	ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
12	การรับประทานอาหารที่ทอดย่อมดีกว่ารับประทาน อาหารที่ต้มเพราะมีรสชาติที่อร่อยกว่า -				
13	การรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ทำให้ไม่สามารถ ควบคุมน้ำหนักได้ -				
14	การทำงานบ้านช่วยให้น้ำหนักลดลงได้ +				
15	การกินอาหารให้น้อยลงแต่บ่อยมื้อทำให้รูปร่างดี -				

(สำหรับผู้วิจัย)

B01

B02

B03

B04

B05

B06

B07

B08

B09

B10

B11

B12

B13

B14

B15

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2 ปัจจัยอื่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

ตัวอย่าง

ปัจจัยอื่น	ใช่	ไม่ใช่
ที่โรงเรียนมีสนามหญ้าสำหรับวิ่งออกกำลังกาย	3	

หมายความว่าที่โรงเรียนของนักเรียนมีสนามหญ้าสำหรับวิ่งออกกำลังกาย

ข้อที่	ปัจจัยอื่น	ใช่	ไม่ใช่
1	มีร้านขายขนมหวานไทยเช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ไกล่บ้าน -		
2	มีร้านขายน้ำอัดลม น้ำหวาน ไกล่บ้าน -		
3	มีร้านขายลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ไกล่บ้าน -		
4	มีร้านอาหารจานด่วนไกล่บ้าน -		
5	มีร้านขายขนมเค้ก โดนัท ไกล่บ้าน -		
6	บริเวณไกล่บ้านมีสนามเด็กเล่น +		
7	มีอุปกรณ์กีฬาที่บ้าน +		
8	ที่บ้านมีบริเวณสำหรับวิ่งเล่น +		
9	มีร้านขายไอศกรีม หรือมีตู้แช่ไอศกรีมขายในโรงเรียน -		
10	มีร้านขายขนมขบเคี้ยว ลูกกวาด ในโรงเรียน -		
11	มีร้านขายขนมหวานเช่น บัวลอย กัวยาวววดชี ในโรงเรียน -		
12	มีร้านขายน้ำอัดลมในโรงเรียน -		
13	มีร้านขายเกี๊ยวทอด เต้าหู้ทอด ไส้กรอกทอด ฮอทดอก ในโรงเรียน -		
14	ที่โรงเรียนมีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมหลังเลิกเรียน +		
15	ที่โรงเรียนมีสระว่ายน้ำให้บริการทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด +		
16	ที่โรงเรียนมีสนามเด็กเล่น +		
17	เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อไอศกรีม -		
18	เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อขนมเค้ก ขนมหวาน -		
19	เมื่อมีเงินเหลือฉันจะซื้อแฮมเบอร์เกอร์ -		

สำหรับผู้วิจัย

E01 E02 E03 E04 E05 E06 E07 E08 E09 E10

E11 E12 E13 E14 E15 E16 E17 E18 E19

3 ปัจจัยเสริม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

ตัวอย่าง

ปัจจัยเสริม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
ผู้ปกครองรับประทานอาหารเช้า				✓

หมายความว่าผู้ปกครองของนักเรียนไม่เคยรับประทานอาหารเช้า

ข้อที่	ปัจจัยเสริม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1	เพื่อนบอกให้ฉันซื้อขนมเข้าไปในโรงภาพยนตร์ -				
2	เพื่อนมักชวนฉันลงรถเพื่อเดินก่อนถึงจุดหมายเสมอ +				
3	เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน -				
4	เพื่อนมักชวนฉันแวะร้านอาหารจานด่วนหลังเลิกเรียน -				
5	เพื่อนบอกให้ฉันเลิกรับประทานขนมขบเคี้ยว +				
6	เพื่อนชวนฉันว่ายน้ำในวันหยุด +				
7	เพื่อนบอกให้ฉันออกกำลังกายเสมอ +				
8	เพื่อนบอกให้ฉันเลิกรับประทานขนมขบเคี้ยว +				
9	ผู้ปกครองปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืช +				
10	ผู้ปกครองจัดผลไม้สดให้รับประทานทุกวัน +				
11	ผู้ปกครองปรุงอาหารที่มีผักหลายชนิดทุกครั้ง +				
12	ผู้ปกครองไม่ซื้อน้ำอัดลมไว้ประจำที่บ้าน +				
13	ผู้ปกครองให้ฉันมีหน้าที่ทำความสะอาดบ้าน +				
14	ผู้ปกครองให้ฉันออกกำลังกายทุกวัน +				
15	ผู้ปกครองชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้าน -				
16	ผู้ปกครองมักปรุงอาหารที่ทำจากกะทิเสมอ -				
17	ทุกวันหยุดผู้ปกครองพาฉันไปรับประทานไอศกรีมทุกวัน -				
18	ครูให้รางวัลคนที่เรียนเก่งในห้องด้วยบัตรลดราคาอาหาร-				
19	ครูบอกให้ฉันรับประทานผลไม้แทนขนมหวาน +				

ข้อ ที่	ปัจจัยเสริม	เป็น ประ จํา	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่ เคย
20	ครูบอกให้ฉันรับประทานสลัดผักและสลัดผลไม้ +				
21	ครูให้กำลังใจเพื่อนที่เลิกดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม +				
22	ครูชวนฉันวิ่งออกกำลังกายหลังเลิกเรียนเสมอ +				
23	ครูให้ฉันออกร้านอาหารประเภททอด ๆ เช่น ลูกชิ้นทอด -				
24	ครูบอกให้ฉันเดินขึ้นลงบันไดทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน +				
25	ฉันซื้อขนมขบเคี้ยวมารับประทานเพราะชื่นชอบในโฆษณา ที่มีดาราคือตัวประกอบ -				
26	มีแผ่นพับโฆษณาอาหารมาส่งที่บ้านเป็นประจำ -				
27	ร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านทางสื่อต่าง ๆ -				
28	มีโฆษณาเกี่ยวกับอาหารลดน้ำหนักผ่านทางสื่อต่าง ๆ -				
29	มีโฆษณาของอุปกรณ์การออกกำลังกายผ่านทางสื่อต่าง ๆ -				
30	สถานลดน้ำหนักใช้สื่อต่าง ๆ ในการหาลูกค้ามาใช้บริการ -				

(สำหรับผู้วิจัย)

R01 R02 R03 R04 R05
R06 R07 R08 R09 R10
R11 R12 R13 R14 R15
R16 R17 R18 R19 R20
R21 R22 R23 R24 R25
R26 R27 R28 R29 R30

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่กำหนดในแต่ละข้อ ซึ่งตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติ เพียงคำตอบเดียวและเลือกเหตุผลการปฏิบัติ โดยใส่เครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข , ค หรือ ง ตามการปฏิบัติจริงในกรณีที่เลือกข้อ ง โปรดระบุเหตุผลของการปฏิบัติ

<u>ความหมาย</u> เป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 6 - 7 ครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

ตัวอย่าง

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
<p>ฉันรับประทานของหวานหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. เพราะผู้ปกครองซื้อมาให้รับประทาน</p> <p>ข. ชอบรับประทานเพราะเป็นความเคยชิน</p> <p>ค. รับประทานตามสมาชิกในครอบครัว</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ)</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. อิ่มแล้วเลยไม่อยากรับประทาน</p> <p>ข. กลัวรูปร่างไม่สวยงาม</p> <p>ค. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....กลัวอ้วน.....</p>				✓

พฤติกรรมกรรการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
<p>1. ดัชนีรับประทานขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. รสชาติอร่อย</p> <p>ข. พ่อแม่ซื้อมาให้รับประทาน</p> <p>ค. เพื่อนชวนให้รับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. กลัวรูปร่างไม่สวยงาม</p> <p>ข. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ค. ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				
<p>2. ดัชนีรับประทานอาหารจานด่วน (พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์) (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. พ่อแม่พาไปรับประทาน</p> <p>ข. เพื่อนชวนไปรับประทาน</p> <p>ค. ชอบในรสชาติที่อร่อย</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ข. กลัวรูปร่างไม่สวย</p> <p>ค. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

P 01 P 02

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่เคย
<p>3. ดัชนีรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ปุงสะดวกรวดเร็วและไม่เสียเวลานาน</p> <p>ข. ผู้ปกครองปุงให้รับประทาน</p> <p>ค. ไม่สะดวกในการไปซื้ออาหารชนิดอื่น</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ข. กลัวยุปร่างไม่สวยงาม</p> <p>ค. มีอาหารอื่น ๆ ให้เลือกรับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ)</p>				
<p>4. ดัชนีรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานเกินไป (+)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ข. ทำให้น้ำหนักคงที่ ไม่มากเกินไป</p> <p>ค. ช่วยบรรเทาความหิวก่อนเวลารับประทานอาหาร</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ข. ผลไม้รสหวานจะอร่อยกว่า</p> <p>ค. ไม่ชอบรับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

P03 P04

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่เคย
<p>5. ฉันทรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. รสชาติอร่อยและน่ารับประทาน</p> <p>ข. ครอบครัวซื้อมารับประทานเสมอ</p> <p>ค. มีร้านขายอาหารประเภทนี้ใกล้บ้าน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ไม่แน่ใจในน้ำมันที่ใช้ทอดอาหาร</p> <p>ข. ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ค. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				
<p>6. ฉันทรับประทานข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. รสชาติอร่อยและรับประทานได้ไม่เบื่อ</p> <p>ข. พ่อแม่ซื้อมาให้รับประทาน</p> <p>ค. เพื่อนชวนให้รับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ข. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ค. หนังสือเรียนบอกว่าไม่เหมาะในการรับประทาน</p> <p>อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

P 05 P 06

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่ เคย
<p>7. ฉันทรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ (+)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่ม</p> <p>ข. มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ค. ผู้ปกครองปรุงให้รับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ไม่ชอบรับประทาน</p> <p>ข. ปรุงด้วยวิธีอื่น เช่น ทอดหรือผัดจะอร่อยกว่า</p> <p>ค. ไม่ชอบอาหารที่ปรุงด้วยวิธีดังกล่าว</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				
<p>8. ฉันทรับประทานผักชุบแป้งทอด (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. อร่อยกว่ารับประทานผักสด ๆ</p> <p>ข. ซื้อมาได้เร็วกว่าอาหารประเภทอื่น</p> <p>ค. พ่อแม่ซื้อมาให้รับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. เป็นของทอดจะทำให้อ้วน</p> <p>ข. ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ค. ไม่เคยรับประทาน / ไม่รู้จัก</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
<p>9.ฉันรับประทานอาหารประเภทผักทุกวัน (+)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ทำให้น้ำหนักไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ข. ช่วยให้ระบบขับถ่ายมีประสิทธิภาพ</p> <p>ค. พ่อแม่ปรุงให้รับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ไม่เห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ข. ไม่ชอบรับประทานผัก</p> <p>ค. ไม่มีใครปรุงให้รับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				
<p>10. ฉันดื่มน้ำอัดลม (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ช่วยแก้กระหายได้ดีกว่าน้ำเปล่า</p> <p>ข. มีรสชาติอร่อยกว่าน้ำเปล่า</p> <p>ค. เพื่อนชวนให้ดื่ม</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ข. กลัวมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น</p> <p>ค. กลัวเป็นโรคเบาหวาน / โรคอ้วน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

P09 P10

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
<p>11. ดันตีมนมรสหวานทุกครั้ง (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. รสชาติอร่อยกว่านมรสจืดหรือชนิดพร่องมันเนย</p> <p>ข. ผู้ปกครองซื้อให้รับประทาน</p> <p>ค. พ่อแม่ซื้อมาให้รับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ข. นมรสหวานให้แคลอรีสูงกว่ารสจืด / พร่องมันเนย</p> <p>ค. ไม่ชอบรับประทานนมไม่วารสใดก็ตาม</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				
<p>12. ดันรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. รสชาติอร่อยและน่ารับประทาน</p> <p>ข. ครอบครัวซื้อมารับประทานเสมอ</p> <p>ค. พ่อแม่ปรุงให้รับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ข. ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ค. ไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทนี้</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

P11 P12

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่เคย
<p>13. ดื่มน้ำเปล่า / น้ำบรรจุขวด (+)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ข. ไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม</p> <p>ค. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานปกติ</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. อร่อยสู้น้ำอัดลมไม่ได้</p> <p>ข. ไม่ชอบดื่มน้ำเปล่า / น้ำบรรจุขวด</p> <p>ค. ไม่มีน้ำเปล่า / น้ำบรรจุขวด ที่บ้าน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ)</p>				
<p>14. ดื่มน้ำรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ (+)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ทำให้ร่างกายแข็งแรง</p> <p>ข. พ่อแม่ปรุงอาหารให้รับประทานครบทั้ง 3 มื้อ</p> <p>ค. การอดอาหารจะเกิดโทษต่อร่างกาย</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ข. ไม่มีเวลารับประทานให้ครบทั้ง 3 มื้อ</p> <p>ค. งดบางมื้อคงไม่เกิดโทษต่อร่างกาย</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

P13

P14

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่เคย
<p>15. ดัชนีรับประทานอาหารมือเย็นปริมาณมากกว่ามืออื่น (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. เป็นมือที่พร้อมหน้าพร้อมตาทั้งครอบครัว</p> <p>ข. อาหารมือนี้มีมากและอร่อยกว่ามืออื่น</p> <p>ค. มีเวลาในการรับประทานอาหารนานกว่ามืออื่น</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ข. มือเย็นเป็นมือที่ควรรับประทานให้น้อยที่สุด</p> <p>ค. กลัวรูปร่างไม่สวย</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ)</p>				
<p>16. ดัชนีรับประทานอาหารต่อได้อีกแม้ว่าจะรู้สึกอิ่มก็ตาม (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. เป็นความเคยชิน</p> <p>ข. เสียหายอาหารที่เหลือ</p> <p>ค. สนทนาเพลินและรับประทานหมดไม่รู้ตัว</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ถ้ารู้สึกอิ่มจะไม่ฝืนรับประทานต่อ</p> <p>ข. กลัวน้ำหนักจะเพิ่มมากขึ้น</p> <p>ค. ถ้ารับประทานต่อจะรู้สึกอึดอัด</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ)</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

P15 P16

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่เคย
<p>17. ดันเขี่ยผักที่มีในอาหารทิ้ง (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ไม่ชอบรับประทานผัก</p> <p>ข. ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ค. จะเขี่ยทิ้งเป็นบางชนิด</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. เพราะผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ข. เพราะผักช่วยไม่ให้ท้องผูก</p> <p>ค. เพราะชอบรับประทานผัก</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ)</p>				
<p>18. ดันรับประทานอาหารก่อนนอนทุกครั้ง (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. เป็นความเคยชิน</p> <p>ข. รู้สึกหิวเลยรับประทาน</p> <p>ค. รับประทานตามคนอื่นในครอบครัว</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ทำให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อน</p> <p>ข. กลัวน้ำหนักจะเพิ่ม</p> <p>ค. รับประทานอิ่มในมือเย็นแล้ว</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

P17 P18

พฤติกรรมกรรการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
<p>19. ดัชนีรับประทานอาหารมือละ 2 จานขึ้นไป (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. อาหารอร่อยจึงรับประทานมากเป็นพิเศษ</p> <p>ข. รับประทานเฉพาะบางมื้อเท่านั้น</p> <p>ค. รู้สึกหิวจึงรับประทานมากกว่า 1 จาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ข. รู้สึกอึดอัดถ้ารับประทานมากกว่า 1 จาน</p> <p>ค. กลัวรูปร่างไม่สวย</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ)</p>				
<p>20. ดัชนีรับประทานอาหารคำโต (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. เป็นความเคยชิน</p> <p>ข. กลัวคนอื่นแย่งรับประทาน</p> <p>ค. อาหารอร่อยจึงรับประทานคำโต</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. จะทำให้มีน้ำหนักเพิ่มมากกว่าเดิม</p> <p>ข. ทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนัก</p> <p>ค. กลัวคนอื่นมองเพราะคิดว่าเสียมารยาท</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

P19 P20

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่เคย
<p>21. อ่านฉลากโภชนาการก่อนรับประทานขนมขบเคี้ยวทุกครั้ง</p> <p>(+) < เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. ฉลากโภชนาการจะบอกปริมาณแคลอรี</p> <p>ข. ฉลากโภชนาการจะบอกส่วนผสมต่าง ๆ</p> <p>ค. พ่อแม่สอนให้อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. เสียเวลาในการรับประทานจึงไม่อ่าน</p> <p>ข. ไม่เห็นว่ามีประโยชน์ในการอ่านฉลากโภชนาการ</p> <p>ค. ไม่รู้จักฉลากโภชนาการ</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ)</p>				
<p>22. รับประทานอาหารที่โฆษณาในสื่อต่าง ๆ (-)</p> <p>< เหตุผลที่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. สื่อเสนอภาพที่ชวนให้รับประทาน</p> <p>ข. ผู้ปกครองพาไปรับประทาน</p> <p>ค. รับประทานเฉพาะโอกาสที่สำคัญเท่านั้น</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p> <p>< เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติคือ</p> <p>ก. กลัวน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ข. ไม่ชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน</p> <p>ค. พ่อแม่ไม่เคยพาไปรับประทาน</p> <p>ง. อื่น ๆ (ระบุ).....</p>				

(สำหรับผู้วิจัย)

P21 P22

ชื่อโรงเรียน..... เขต.....

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเติมคำในช่องว่างและเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่กำหนดให้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็น

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1. บิดา | <input type="checkbox"/> 3. ญาติ |
| <input type="checkbox"/> 2. มารดา | <input type="checkbox"/> 4. อื่น ๆ (ระบุ) |

2. อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 20 ปี | <input type="checkbox"/> 3. อายุ 31 - 40 ปี |
| <input type="checkbox"/> 2. อายุ 21 - 30 ปี | <input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 41 ปีขึ้นไป |

3. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ศึกษา | <input type="checkbox"/> 4. ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> 5. สูงกว่าปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา | <input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ (ระบุ)..... |

4. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ศึกษา | <input type="checkbox"/> 4. ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> 5. สูงกว่าปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา | <input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ (ระบุ)..... |

5. รายได้ของบิดาและมารดารวมกันโดยประมาณต่อเดือน

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท | <input type="checkbox"/> 3. 10,001 - 15,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 2. 5,001 - 10,000 บาท | <input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 15,001 บาทขึ้นไป |

6. อาชีพของบิดา

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มีงานทำ | <input type="checkbox"/> 5. ข้าราชการ |
| <input type="checkbox"/> 2. รับจ้างทั่วไป | <input type="checkbox"/> 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> 3. ประกอบธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 7. ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ |
| <input type="checkbox"/> 4. พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน | <input type="checkbox"/> 8. อื่น ๆ (ระบุ) |

7. อาชีพมารดา

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มีงานทำ | <input type="checkbox"/> 5. ข้าราชการ |
| <input type="checkbox"/> 2. รับจ้างทั่วไป | <input type="checkbox"/> 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> 3. ประกอบธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 7. ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ |
| <input type="checkbox"/> 4. พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน | <input type="checkbox"/> 8. อื่น ๆ (ระบุ) |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง

8. ในวันทำงานลักษณะอาหารมื้อเช้าที่ท่านและสมาชิกรับประทานส่วนใหญ่ในครอบครัว

- 1. ไม่ได้รับประทาน
- 2. ปรุงอาหารรับประทานเอง
- 3. ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน
- 4. อื่น ๆ (ระบุ)

9. ในวันทำงานลักษณะอาหารมื้อกลางวันที่ท่านและสมาชิกรับประทานส่วนใหญ่ในครอบครัว

- 1. ไม่ได้รับประทาน
- 2. ปรุงอาหารรับประทานเอง
- 3. ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน
- 4. อื่น ๆ (ระบุ)

10. ในวันทำงานลักษณะอาหารมื้อเย็นที่ท่านและสมาชิกในครอบครัวรับประทาน

- 1. ไม่ได้รับประทาน
- 2. ปรุงอาหารรับประทานเอง
- 3. ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน
- 4. อื่น ๆ (ระบุ)

11. ในวันหยุดลักษณะอาหารมื้อเช้าที่ท่านและสมาชิกครอบครัวรับประทาน

- 1. ไม่ได้รับประทาน
- 2. ปรุงอาหารรับประทานเอง
- 3. ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน
- 4. อื่น ๆ (ระบุ)

12. ในวันหยุดลักษณะอาหารมื้อกลางวันที่ท่านและสมาชิกครอบครัวรับประทาน

- 1. ไม่ได้รับประทาน
- 2. ปรุงอาหารรับประทานเอง
- 3. ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน
- 4. อื่น ๆ (ระบุ)

13. ในวันหยุดลักษณะอาหารมื้อเย็นที่ท่านและสมาชิกครอบครัวรับประทาน

- 1. ไม่ได้รับประทาน
- 2. ปรุงอาหารรับประทานเอง
- 3. ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน
- 4. อื่น ๆ (ระบุ)

14. ท่านชอบรับประทานอาหารชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1. อาหารไทย เช่น ข้าวสวย น้ำพริก แกงเผ็ด แกงจืด
- 2. อาหารจีน เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ซาหุญ เป็ดพะโล้
- 4. อาหารจานด่วนอเมริกัน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนวิช
- 5. อาหารจานด่วนอิตาลี เช่น พิซซ่า สปาเก็ตตี้ มะกะโรนี
- 6. ขนมหวานไทย เช่น บัวลอย ทองหยิบทองหยอด เป็นต้น
- 7. ขนมขบเคี้ยวบรรจุถุงต่าง ๆ เช่น มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ ถั่วทอด ข้าวโพดอบเนย
- 8. อื่น ๆ (ระบุ).....

15. ท่านชอบอาหารรสใดนำ

- 1. หวาน
- 2. เค็ม
- 3. เปรี้ยว
- 4. เผ็ด
- 5. ทูกรส
- 6. อื่น ๆ (ระบุ).....

16. อาหารมื้อใดที่ท่านรับประทานในปริมาณมากที่สุด

- 1. มื้อเช้า
- 2. มื้อกลางวัน
- 3. มื้อเย็น
- 4. อื่น ๆ (ระบุ)

17. โดยปกติเมื่อรับประทานอาหารไม่หมดจานท่านจะปฏิบัติอย่างไร

- 1. เสียขายเลยพยายามรับประทานให้หมด
- 2. ให้คนอื่นช่วยรับประทานต่อ
- 3. เก็บไว้รับประทานต่อในมื้ออื่น
- 4. ทิ้งไป
- 5. อื่น ๆ (ระบุ)

18. โดยปกติท่านปรุงอาหารใช้น้ำมันชนิดใด

- 1. น้ำมันพืช
- 2. น้ำมันหมู
- 3. น้ำมันพืช - น้ำมันหมู
- 4. อื่น ๆ (ระบุ)

19. โดยปกติท่านชอบปรุงอาหารด้วยวิธีใด (ตอบได้หลายข้อ)

- 1. ทอด
- 2. ต้ม
- 3. ตุ่น
- 4. เผา
- 5. ผัด
- 6. นึ่ง
- 7. ปิ้ง
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

20. โดยปกติท่านจัดรายการอาหารอย่างไร

- 1. ต้องมีผักทุกมื้อ
- 2. ต้องมีผักทุกวัน
- 3. เน้นเนื้อหมู ไก่ กุ้ง วัว
- 4. ต้องมีผลไม้ทุกมื้อ
- 5. ต้องมีผลไม้ทุกวัน
- 6. อื่น ๆ (ระบุ)

21. กิจกรรมในช่วงเวลาว่างที่ท่านปฏิบัติส่วนใหญ่ได้แก่อะไร (ตอบเพียงข้อเดียว)

- 1. นอนพักผ่อน
- 2. ดูโทรทัศน์..... ชั่วโมง / วัน
- 3. ออกกำลังกาย..... ชั่วโมง / วัน ชนิดกีฬา.....
- 4. อ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ
- 5. เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- 6. ทำความสะอาดบ้าน
- 7. ฟังเพลงจากเครื่องเสียง
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล เกิดวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ.2508 ที่อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพเด็กโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏจันทรเกษม ในปีการศึกษา 2541 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2542 ปัจจุบันเป็นอาจารย์สังกัดโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ความปลอดภัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏจันทรเกษม



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย